

«Согласовано»  
Руководителем  
  
Директор ООО «КП «Октябрьский»  
Т.Ю. Абрамова  
"13" 03 2025 г.



«Утверждаю»  
  
Директор ООО «КП «Октябрьский»  
Т.Ю. Абрамова  
"13" 03 2025 г.

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

| ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)                                      |          |                     |       |        |           |              |      |      |              |       |         |           |             |        |         |              |        |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|-----------|--------------|------|------|--------------|-------|---------|-----------|-------------|--------|---------|--------------|--------|-------|-------|-------|
| Наименование блюда                                           | 1-3 лет  | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ (ккал) | Мин. в.в, мг |      |      | Витамины, мг |       |         | 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                                                      |          |                     |       |        |           |              |      |      |              |       |         |           |             |        |         |              |        |       |       |       |
| Макароны, запеченные с сыром №261 Справ.М. 2003 г.           | 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 Сб.Уфа.2014 г.                          | 150      | 0,10                | 0,02  | 0,02   | 1,00      | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00         | 0,00  | 200     | 0,1       | 0,02        | 2,49   | 10,02   | 0,10         | 0,03   | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
| 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                                               | 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            | 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                                                         |          |                     |       |        |           |              |      |      |              |       |         |           |             |        |         |              |        |       |       |       |
| Капуста тушеная №534 (3) Сб.шк.2004 г.                       | 30       | 0,72                | 0,86  | 3,06   | 23,28     | 3,70         | 0,29 | 0,02 | 0,02         | 15,61 | 50      | 1,20      | 1,43        | 5,10   | 38,80   | 30,00        | 0,49   | 0,03  | 0,04  | 26,02 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной ТК№132 Сб.шк. 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.шк. 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 ТК№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 ТК№8                 | 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 ржано-пшеничный 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      | 17,09               | 17,23 | 70,25  | 519,83    | 61,61        | 5,06 | 0,31 | 0,24         | 36,26 | 695     | 19,51     | 23,36       | 85,06  | 619,88  | 102,51       | 6,35   | 0,38  | 0,29  | 53,46 |
| Полдник                                                      |          |                     |       |        |           |              |      |      |              |       |         |           |             |        |         |              |        |       |       |       |
| Салат "Степной" №25 Сб.шк. 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.шк.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 ТТК№10 Сб.Уфа.2014 г.                | 150      | 1,10                | 1,10  | 6,20   | 38,00     | 39,61        | 0,05 | 0,01 | 0,04         | 0,19  | 200     | 1,4       | 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     | 39,61               | 39,98 | 156,82 | 1156,45   | 353,95       | 9,31 | 0,46 | 0,52         | 40,69 | 1630    | 44,89     | 50,91       | 198,24 | 1428,32 | 444,53       | 11,882 | 0,545 | 0,627 | 59,18 |

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 | Ca     |           | Fe           | B1     | B2           | C    | Выход,г |         | Белки               | Жиры  | Углев  |           | Ca          | Fe     | B1           | B2   | C     |
|                                                                     |          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |             |        |              |      |       |
| Завтрак                                                             |          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |             |        |              |      |       |
| Суп молочный с макаронными изделиями №160 Сборник 2004 г.           |          | 150            | 3,30                | 3,10  | 11,90  | 89,00     | 81,36        | 0,24   | 0,04         | 0,09 | 0,00    | 200     | 4,40                | 4,20  | 15,90  | 119,00    | 108,49      | 0,32   | 0,05         | 0,13 | 0,52  |
|                                                                     |          | 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  |
|                                                                     |          | 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  | 23,02  | 147,00    | 87,36        | 0,57   | 0,07         | 0,10 | 0,00    | 430     | 6,60                | 4,58  | 29,49  | 186,02    | 114,59      | 0,68   | 0,08         | 0,14 | 0,52  |
| 2-Завтрак                                                           |          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |             |        |              |      |       |
| Кефир №698 Сб. ик. 2004 г.                                          |          | 105            | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01       | 0,10   | 0,03         | 0,14 | 0,28    | 105     | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01      | 0,10   | 0,03         | 0,14 | 0,28  |
|                                                                     |          | Итого за прием | 105                 | 2,80  | 3,20   | 8,20      | 45,50        | 111,01 | 0,10         | 0,03 | 0,14    | 0,28    | 105                 | 2,80  | 3,20   | 8,20      | 45,50       | 111,01 | 0,10         | 0,03 | 0,14  |
| Обед                                                                |          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |             |        |              |      |       |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб.ик. 2004 г.    |          | 157            | 1,52                | 4,32  | 7,66   | 68,78     | 30,77        | 0,64   | 0,07         | 0,06 | 15,36   | 210     | 2,04                | 5,89  | 10,24  | 93,08     | 41,48       | 0,86   | 0,09         | 0,08 | 20,48 |
|                                                                     |          | 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.ик. 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   |
|                                                                     |          | 30             | 2,40                | 0,33  | 13,89  | 68,10     | 9,90         | 0,54   | 0,05         | 0,06 | 0,00    | 30      | 2,40                | 0,33  | 13,89  | 68,10     | 9,90        | 0,54   | 0,05         | 0,06 | 0,00  |
| Итого за прием                                                      |          | 512            | 15,06               | 21,38 | 63,91  | 444,28    | 205,18       | 4,66   | 0,29         | 0,26 | 31,80   | 615     | 15,68               | 22,95 | 71,89  | 489,58    | 217,43      | 5,08   | 0,31         | 0,28 | 37,32 |
| Полдник                                                             |          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |             |        |              |      |       |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски №449 Сборник Москва 2022 г. |          | 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 |
|                                                                     |          | 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                                                      |          | 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           | 35,01               | 37,29 | 142,12 | 915,3     | 477,33       | 7,67   | 0,68         | 0,74 | 43,73   | 1530    | 39,26               | 42,16 | 164,23 | 1049,2    | 530,03      | 9,32   | 0,77         | 0,85 | 51,25 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

| Наименование блюда                                                                                                                       | 1-3 лет  | Пищевая ценность, г |       |        | Мин. в/в, мг |        | Витамины, мг |      |      | ЭЦ (ккал) | 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 ячневая вязкая №302 Сб.шк. 2004г.<br>Чай с молоком и сахаром ТТК№10 Сб.Уфа, 2014 г.<br>Бутерброд с маслом №1 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         |  |  |
|                                                                                                                                          | 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         |  |  |
|                                                                                                                                          | 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         |  |  |
|                                                                                                                                          | 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. 2004 г.                                                                               | 160      | 4,55                | 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         |  |  |
| Паста сливочная с курицей №406 Сб. Москва 2022 г.                                                                                        | 150      | 12,54               | 20,67 | 23,65  | 329,22       | 105,91 | 1,18         | 0,09 | 0,10 | 0,73      | 150     | 12,54               | 20,67 | 23,65  | 329,22    | 105,91 | 1,18         | 0,09 | 0,10 | 0,73         |  |  |
| 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 ржано-пшеничный 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      | 19,87               | 24,62 | 72,18  | 590,72       | 182,67 | 3,11         | 0,29 | 0,20 | 4,89      | 595     | 21,97               | 25,15 | 89,77  | 668,25    | 181,15 | 4,22         | 0,36 | 0,26 | 10,37        |  |  |
| 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         |  |  |
| Плов с изюмом №328 Сб.шк. 2004 г.                                                                                                        | 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         |  |  |
| Чай с сахаром ТТК№10 Сб. Уфа, 2014 г.                                                                                                    | 150      | 0,10                | 0,02  | 0,02   | 1,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00      | 200     | 0,1                 | 0,02  | 2,49   | 10,02     | 0,10   | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,00         |  |  |
| Итого за прием                                                                                                                           | 270      | 4,65                | 11,30 | 48,39  | 302,51       | 31,83  | 1,40         | 0,06 | 0,05 | 1,29      | 330     | 5,98                | 14,96 | 67,65  | 413,56    | 44,36  | 1,83         | 0,09 | 0,06 | 0,81         |  |  |
| Итого за день                                                                                                                            | 1239     | 33,88               | 47,68 | 182,59 | 1276,07      | 409,66 | 9,04         | 0,55 | 0,46 | 20,74     | 1450    | 38,92               | 53,33 | 218,76 | 1517,25   | 460,77 | 11,46        | 0,67 | 0,59 | 25,93        |  |  |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

| Наименование блюда                                            | I-3лет<br>Выход, г | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Мин. в\в, мг |        | Витамины, мг |       | 3-7 лет<br>Выход,г | Пищевая ценность, г |       |       | ЭЦ<br>(ккал) | Мин.в\в, мг |        | Витамины, мг |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|--------|--------------|--------------|--------|--------------|-------|--------------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------------|--------|--------------|------|------|-------|
|                                                               |                    | Белки               | Жиры  | Углев  |              | B1           | B2     | C            | Ca    |                    | Fe                  | B1    | B2    |              | C           |        |              |      |      |       |
|                                                               |                    |                     |       |        |              |              |        |              |       |                    |                     |       |       |              |             |        |              |      |      |       |
| Завтрак                                                       |                    |                     |       |        |              |              |        |              |       |                    |                     |       |       |              |             |        |              |      |      |       |
| Суп молочный с крупой<br>рисовой №161 Сб.шк. 2004 г.          | 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  |
|                                                               | 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  |
|                                                               | 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  |
| 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 | 4,00  |
| Обед                                                          |                    |                     |       |        |              |              |        |              |       |                    |                     |       |       |              |             |        |              |      |      |       |
| Суп-лапша (п/ф) домашняя №148<br>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<br>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  |
| Каша гречневая вязкая<br>№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 изюма 54-4яп-202<br>Новосибирск 2021 г.            | 150                | 0,35                | 0,08  | 15,11  | 63,10        | 12,16        | 0,47   | 0,02         | 0,02  | 0,00               | 200                 | 0,46  | 0,01  | 20,15        | 84,13       | 16,12  | 0,62         | 0,03 | 0,02 | 0,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный для<br>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                | 25,49               | 9,61  | 59,54  | 428,65       | 49,13        | 5,23   | 0,28         | 0,23  | 0,87               | 635                 | 27,30 | 11,77 | 72,23        | 507,41      | 58,98  | 6,21         | 0,33 | 0,25 | 1,16  |
| Полдник                                                       |                    |                     |       |        |              |              |        |              |       |                    |                     |       |       |              |             |        |              |      |      |       |
| Ватрушка с творогом №741 Сб.шк.<br>2004 г.                    | 70                 | 8,10                | 5,10  | 27,60  | 191,00       | 41,84        | 0,45   | 0,00         | 0,09  | 0,03               | 70                  | 8,10  | 5,10  | 27,60        | 191,00      | 41,84  | 0,45         | 0,00 | 0,09 | 0,03  |
| Салат картофельный с зеленым<br>горошком ТК№2 Сб.Уфа, 2014 г. | 30                 | 0,90                | 3,00  | 3,10   | 43,50        | 4,90         | 0,26   | 0,03         | 0,02  | 2,64               | 50                  | 1,72  | 6,18  | 7,25         | 79,25       | 12,86  | 0,43         | 0,04 | 0,04 | 4,36  |
| Хлеб пшеничный для детского<br>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 ТК№10 Сб.Уфа, 2014 г.                           | 150                | 0,10                | 0,02  | 0,02   | 1,00         | 0,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00  | 0,00               | 200                 | 0,1   | 0,02  | 2,49         | 10,02       | 0,10   | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| Итого за прием                                                | 280                | 11,53               | 8,54  | 46,65  | 312,90       | 84,24        | 1,21   | 0,07         | 0,14  | 2,67               | 350                 | 12,35 | 11,72 | 53,27        | 357,67      | 92,30  | 1,41         | 0,08 | 0,16 | 4,39  |
|                                                               | 1269               | 45,12               | 27,95 | 158,19 | 1077,05      | 316,06       | 9,98   | 0,47         | 0,58  | 7,62               | 1620                | 49,65 | 35,12 | 191,9        | 1299,08     | 392,37 | 12,28        | 0,58 | 0,7  | 10,59 |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

| Наименование блюда                                    | 1-3лет   | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Мин. в\в, мг |       | Витамины, мг |      |       | 3-7 лет | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(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<br>жидкая. №311 Сб.инк. 2004 г. | 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  |
|                                                       | 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  |
| ТТК№12 Сб.Уфа, 2014 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  |
| Бутерброд с маслом<br>№1 Сб.инк. 2004 г.              | 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    |
|                                                       | 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<br>№34 Сб.Уфа, 2014 г.                     | 157      | 1,81                | 4,54  | 12,69  | 87,34        | 36,61        | 1,02  | 0,05         | 0,05 | 8,68  | 210     | 2,37                | 6,17  | 16,51  | 115,99       | 48,24       | 1,33  | 0,06         | 0,06 | 11,24 |
|                                                       | 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  |
| Тефтели рыбные. №394 Сб.инк. 2004г.                   | 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  |
|                                                       | 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 |
| Напиток из замороженной<br>компотной смеси ТК№8       | 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 Сб.Уфа, 2014 г.                  | 150      | 0,10                | 0,02  | 0,02   | 1,00         | 0,00         | 0,00  | 0,00         | 0,00 | 0,00  | 200     | 0,1                 | 0,02  | 2,49   | 10,02        | 0,10        | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00  |
| 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 недели)

| Наименование блюда                                             |  | 1-3-лет  | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Мин. в\в, мг |       |       | Витамины, мг |       |         | 3-7 лет | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(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 гречневая вязкая<br>№297 Сб.инк. 2004 г.                  |  | 124      | 6,56                | 5,52  | 28,72  | 191,12       | 11,2         | 3,20  | 0,17  | 0,1          | 0,00  | 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  | 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  | 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  | 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 ТК№45                                 |  | 150      | 0                   | 0     | 15     | 67,5         | 10,5         | 2     | 0     | 0            | 3,3   | 0       | 200     | 0                   | 0     | 22     | 112          | 14           | 2,8   | 0,02 | 0,02         | 4     |  |
|                                                                |  | 150      | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 67,50        | 10,50        | 2,00  | 0,00  | 0,00         | 3,30  | 0,00    | 200     | 0,00                | 0,00  | 22,00  | 112,00       | 14,00        | 2,80  | 0,02 | 0,02         | 4,00  |  |
| Обед                                                           |  |          |                     |       |        |              |              |       |       |              |       |         |         |                     |       |        |              |              |       |      |              |       |  |
| Суп картофельный с бобовыми и<br>гречками №139 Сб.инк. 2004 г. |  | 160      | 4,50                | 3,62  | 19,79  | 132,65       | 29,36        | 1,31  | 0,15  | 0,04         | 4,16  | 0,04    | 215     | 6,03                | 4,10  | 24,73  | 160,93       | 36,65        | 1,89  | 0,21 | 0,07         | 9,32  |  |
|                                                                |  | 60       | 16,30               | 4,60  | 7,80   | 138,10       | 13,80        | 1,02  | 0,05  | 0,08         | 1,13  | 0,08    | 60      | 16,30               | 4,60  | 7,80   | 138,10       | 13,80        | 1,02  | 0,05 | 0,08         | 1,13  |  |
|                                                                |  | 124      | 4,27                | 3,38  | 26,33  | 157,00       | 7,44         | 0,59  | 0,05  | 0,02         | 0,00  | 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 ТК№49                             |  | 150      | 0,1                 | 0,1   | 11,8   | 47           | 4,49         | 0,6   | 0,01  | 0,01         | 1,2   | 0,01    | 200     | 0,2                 | 0,1   | 17,2   | 69           | 6,03         | 0,8   | 0,01 | 0,01         | 1,6   |  |
|                                                                |  | 30       | 2,40                | 0,33  | 13,89  | 68,10        | 9,90         | 0,54  | 0,05  | 0,06         | 0,00  | 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      | 27,57               | 12,03 | 79,61  | 542,85       | 64,99        | 4,06  | 0,31  | 0,21         | 6,49  | 0,21    | 659     | 30,23               | 13,33 | 96,32  | 638,13       | 77,38        | 4,95  | 0,38 | 0,25         | 12,05 |  |
| Полдник                                                        |  |          |                     |       |        |              |              |       |       |              |       |         |         |                     |       |        |              |              |       |      |              |       |  |
| Запеканка из творога №366 Сб.инк. 2004 г.                      |  | 60       | 10,24               | 6,44  | 10,00  | 139,12       | 84,80        | 0,36  | 0,02  | 0,12         | 0,12  | 0,02    | 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  | 173,92       | 76,09        | 0,78  | 0,11  | 0,09         | 0,32  | 0,11    | 124     | 4,99                | 5,44  | 22,65  | 173,92       | 76,09        | 0,78  | 0,11 | 0,09         | 0,32  |  |
|                                                                |  | 30       | 2,43                | 0,42  | 15,93  | 77,40        | 37,50        | 0,50  | 0,04  | 0,03         | 0,00  | 0,00    | 30      | 2,43                | 0,42  | 15,93  | 77,40        | 37,50        | 0,50  | 0,04 | 0,03         | 0,00  |  |
| Какао с молоком ТТК№13 Сб.Уфа.2014 г.                          |  | 150      | 2,4                 | 2,3   | 10,2   | 69,00        | 81,09        | 0,37  | 0,020 | 0,090        | 0,390 | 0,090   | 200     | 3,2                 | 3,1   | 13,5   | 93,00        | 108,12       | 0,5   | 0,03 | 0,12         | 0,52  |  |
|                                                                |  | 364      | 20,06               | 14,60 | 58,78  | 459,44       | 279,48       | 2,01  | 0,19  | 0,33         | 0,83  | 0,33    | 414     | 20,86               | 15,40 | 62,08  | 483,44       | 306,51       | 2,14  | 0,20 | 0,36         | 0,96  |  |
| Итого за день                                                  |  | 1332     | 55,83               | 35,02 | 155,17 | 1332,11      | 371,97       | 11,69 | 0,67  | 0,65         | 10,62 | 0,65    | 1628    | 61,70               | 39,93 | 236,61 | 1587,79      | 420,69       | 14,55 | 0,83 | 0,77         | 17,01 |  |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ( 2 недели)

| Наименование блюда                                            | 1-3лет         | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг |        | Витамины, мг |      | 3-7 лет |         | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ (ккал) |        | Мин.в\в, мг |      | Витамины, мг |        |
|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------|--------------|--------|--------------|------|---------|---------|---------------------|-------|--------|-----------|--------|-------------|------|--------------|--------|
|                                                               | Выход, г       | Белки               | Жиры  | Углев  |           | Ca           | Fe     | B1           | B2   | C       | Выход,г | Белки               | Жиры  | Углев  | Ca        | Fe     | B1          | B2   | C            |        |
|                                                               |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |        |             |      |              |        |
| Завтрак                                                       |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |        |             |      |              |        |
| Суп молочный с макаронными изделиями № 160<br>Сб.инс. 2004 г. | 150            | 3,30                | 3,10  | 11,90  | 89,00     | 81,36        | 0,24   | 0,04         | 0,09 | 0,00    | 200     | 4,40                | 4,20  | 15,90  | 119,00    | 108,49 | 0,32        | 0,05 | 0,13         | 0,52   |
|                                                               | 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   |
|                                                               | 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   |
| 2-Завтрак                                                     |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |        |             |      |              |        |
| Кефир № 698 Сб.инс. 2004 г.                                   | 105            | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01       | 0,10   | 0,03         | 0,14 | 0,28    | 105     | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01 | 0,10        | 0,03 | 0,14         | 0,28   |
| Итого за прием                                                | 105            | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01       | 0,10   | 0,03         | 0,14 | 0,28    | 105     | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01 | 0,10        | 0,03 | 0,14         | 0,28   |
| Обед                                                          |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |        |             |      |              |        |
| Капуста тушеная №534(3) Сб.инс. 2004 г.                       | 30             | 0,72                | 0,86  | 3,06   | 23,28     | 3,70         | 0,29   | 0,02         | 0,02 | 15,61   | 50      | 1,20                | 1,43  | 5,10   | 38,80     | 30,00  | 0,49        | 0,03 | 0,04         | 26,02  |
| 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  |
|                                                               | 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   |
|                                                               | 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<br>ТК №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 ржано-пшеничный для детского питания<br>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            | 23,14               | 17,10 | 79,24  | 494,64    | 121,57       | 4,32   | 0,40         | 0,35 | 74,78   | 720     | 27,26               | 22,06 | 77,47  | 530,09    | 167,75 | 4,39        | 0,35 | 0,35         | 102,55 |
| Полдник                                                       |                |                     |       |        |           |              |        |              |      |         |         |                     |       |        |           |        |             |      |              |        |
| Плов с изюмом № 328 Сб.инс. 2004 г.                           | 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 ТК №10 Сб.Уфа, 2014 г.                          | 150            | 0,10                | 0,02  | 0,02   | 1,00      | 0,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00 | 0,00    | 200     | 0,1                 | 0,02  | 2,49   | 10,02     | 0,10   | 0,03        | 0,00 | 0,00         | 0,00   |
| 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           | 38,06               | 41,61 | 174,35 | 1112,75   | 395,78       | 6,93   | 0,61         | 0,7  | 76,54   | 1650    | 45,11               | 51,64 | 187,17 | 1295,73   | 499,21 | 8,23        | 0,56 | 0,77         | 104,46 |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

| Наименование блюда                                            | 1-Злет   |   | Пищевая ценность, г |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Мин. в\в, мг |       |       | Витамины, мг |       |         | 3-7 лет |       | Пищевая ценность, г |        |         | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг |       |       | Витамины, мг |  |  |
|---------------------------------------------------------------|----------|---|---------------------|-------|--------|--------------|--------------|-------|-------|--------------|-------|---------|---------|-------|---------------------|--------|---------|-----------|-------------|-------|-------|--------------|--|--|
|                                                               | Выход, г | г | Белки               | Жиры  | Углев  |              | Ca           | Fe    | B1    | B2           | C     | Выход,г | г       | Белки | Жиры                | Углев  | Ca      |           | Fe          | B1    | B2    | C            |  |  |
|                                                               |          |   |                     |       |        |              |              |       |       |              |       |         |         |       |                     |        |         |           |             |       |       |              |  |  |
| Каша молочная "Дружба" №311 Сб.шк. 2004 г.                    | 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 Сб.Уфа, 2014 г.                        | 150      |   | 2,4                 | 2,3   | 10,2   | 69,00        | 81,09        | 0,37  | 0,020 | 0,090        | 0,390 | 200     |         | 3,2   | 3,1                 | 13,5   | 93,00   | 108,12    | 0,5         | 0,03  | 0,12  | 0,52         |  |  |
| Кондитерское изделие 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         |  |  |
| 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                                                          |          |   |                     |       |        |              |              |       |       |              |       |         |         |       |                     |        |         |           |             |       |       |              |  |  |
| 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. 2004 г.             | 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 ржано-пшеничный 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        |  |  |
| Полдник                                                       |          |   |                     |       |        |              |              |       |       |              |       |         |         |       |                     |        |         |           |             |       |       |              |  |  |
| Салат "Степной" №25 Сб. шк. 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         |  |  |
| Булочка домашняя №769 Сб.шк. 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 Сб.Уфа, 2014 г.                | 150      |   | 0,05                | 0,01  | 5,44   | 22,85        | 2,20         | 0,11  | 0,00  | 0,01         | 2,08  | 200     |         | 0,30  | 0,00                | 6,70   | 27,90   | 6,90      | 0,80        | 0,00  | 0,01  | 1,16         |  |  |
| 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                                                        |  | 1-3лет   |   | 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 | г | Белки               | Жиры  | Углев |           | Ca           | Fe   | B1           | B2   | C     |         | Выход,г             | Белки | Жиры   |           | Углев       | Ca   | Fe           | B1   | B2    | C |
|                                                                           |  |          |   |                     |       |       |           |              |      |              |      |       |         |                     |       |        |           |             |      |              |      |       |   |
| Завтрак                                                                   |  |          |   |                     |       |       |           |              |      |              |      |       |         |                     |       |        |           |             |      |              |      |       |   |
| Каша манная молочная жидкая №3/11<br>Сб.шк. 2004 г.                       |  | 154      |   | 6,10                | 7,70  | 25,40 | 195,00    | 158,71       | 0,37 | 0,07         | 0,19 | 0,69  | 154     | 6,10                | 7,70  | 25,40  | 195,00    | 158,71      | 0,37 | 0,07         | 0,19 | 0,69  |   |
|                                                                           |  | 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  |   |
|                                                                           |  | 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 № 698 Сб.шк. 2004 г.                                                |  | 105      |   | 2,80                | 3,20  | 8,20  | 45,50     | 111,01       | 0,10 | 0,03         | 0,14 | 0,28  | 105     | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01      | 0,10 | 0,03         | 0,14 | 0,28  |   |
| Итого за прием                                                            |  | 105      |   | 2,80                | 3,20  | 8,20  | 45,50     | 111,01       | 0,10 | 0,03         | 0,14 | 0,28  | 105     | 2,80                | 3,20  | 8,20   | 45,50     | 111,01      | 0,10 | 0,03         | 0,14 | 0,28  |   |
| Обед                                                                      |  |          |   |                     |       |       |           |              |      |              |      |       |         |                     |       |        |           |             |      |              |      |       |   |
| Суп картофельный с макаронными<br>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  |   |
|                                                                           |  | 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  |   |
|                                                                           |  | 150      |   | 0,35                | 0,08  | 15,11 | 63,10     | 12,16        | 0,47 | 0,02         | 0,02 | 0,00  | 200     | 0,46                | 0,01  | 20,15  | 84,13     | 16,12       | 0,62 | 0,03         | 0,02 | 0,00  |   |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского<br>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                                                            |  | 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-<br>русски № 449 Сборник Москва 2022 г.  |  | 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 |   |
|                                                                           |  | 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  |   |
|                                                                           |  | 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 недели)

| Наименование блюда                                                      | 1-Злет<br>Выход, г | 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 |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|-------|-----------|--------------|--------|------|--------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------------------|--------|---------|-----------|--------------|------|------|--------------|-------|--|
|                                                                         |                    | Белки               | Жиры  | Углев |           | Са           | Fe     | C    | B1           | B2    | C     | Выход,г | Белки | Жиры  | Углев               | Са     | Fe      |           | B1           | B2   | C    |              |       |  |
|                                                                         |                    |                     |       |       |           |              |        |      |              |       |       |         |       |       |                     |        |         |           |              |      |      |              |       |  |
| Завтрак                                                                 |                    |                     |       |       |           |              |        |      |              |       |       |         |       |       |                     |        |         |           |              |      |      |              |       |  |
| Каша вязкая молочная пшениная<br><i>54-6к-2020, Новосибирск 2021 г.</i> | 154                | 6,2                 | 6,75  | 28,13 | 216,0     | 94,5         | 0,97   |      | 0,40         | 0,14  | 0,11  | 185     | 7,47  | 8,10  | 33,75               | 259,20 | 113,40  | 1,17      |              | 0,16 | 0,14 | 0,49         |       |  |
|                                                                         | 150                | 2,4                 | 2,3   | 10,2  | 69,00     | 81,09        | 0,37   |      | 0,390        | 0,020 | 0,090 | 200     | 3,2   | 3,1   | 13,5                | 93,00  | 108,12  | 0,5       |              | 0,03 | 0,12 | 0,52         |       |  |
|                                                                         | 30                 | 2,43                | 0,42  | 15,93 | 77,40     | 37,50        | 0,50   |      | 0,00         | 0,04  | 0,03  | 30      | 2,43  | 0,42  | 15,93               | 77,40  | 37,50   | 0,50      |              | 0,04 | 0,03 | 0,00         |       |  |
|                                                                         | 334                | 11,03               | 9,47  | 54,26 | 362,40    | 213,09       | 1,84   |      | 0,79         | 0,20  | 0,23  | 415     | 13,10 | 11,62 | 63,18               | 429,60 | 259,02  | 2,17      |              | 0,23 | 0,29 | 1,01         |       |  |
| 2-Завтрак                                                               |                    |                     |       |       |           |              |        |      |              |       |       |         |       |       |                     |        |         |           |              |      |      |              |       |  |
| Яблоко ТКС№5                                                            | 140                | 0,56                | 0,56  | 13,72 | 51,84     | 37,86        | 3,2    |      | 14           | 0,04  | 0,03  | 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   |      | 14,00        | 0,04  | 0,03  | 140     | 0,56  | 0,56  | 13,72               | 51,84  | 37,86   | 3,20      |              | 0,04 | 0,03 | 14,00        |       |  |
| Обед                                                                    |                    |                     |       |       |           |              |        |      |              |       |       |         |       |       |                     |        |         |           |              |      |      |              |       |  |
| Суп картофельный с крупой<br><i>№138 Сб.мск. 2004 г.</i>                | 150                | 3,09                | 2,90  | 22,54 | 107,99    | 21,62        | 1,27   |      | 15,09        | 0,13  | 0,07  | 200     | 4,12  | 3,87  | 3,05                | 143,99 | 28,82   | 1,69      |              | 0,18 | 0,09 | 20,12        |       |  |
|                                                                         | 124                | 4,27                | 3,38  | 26,33 | 157,00    | 7,44         | 0,59   |      | 0,00         | 0,05  | 0,02  | 154     | 5,30  | 4,20  | 32,70               | 202,00 | 11,00   | 0,70      |              | 0,06 | 0,03 | 0,00         |       |  |
|                                                                         | 70                 | 5,88                | 5,53  | 4,48  | 91,49     | 22,40        | 0,98   |      | 7,70         | 0,02  | 0,05  | 70      | 5,88  | 5,53  | 4,48                | 91,49  | 22,40   | 0,98      |              | 0,02 | 0,05 | 7,70         |       |  |
|                                                                         | 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         |       |  |
| Напиток из смеси сухофруктов<br><i>ТКС№ 49</i>                          | 30                 | 2,40                | 0,33  | 13,89 | 68,10     | 9,90         | 0,54   |      | 0,00         | 0,05  | 0,06  | 30      | 2,40  | 0,33  | 13,89               | 68,10  | 9,90    | 0,54      |              | 0,05 | 0,06 | 0,00         |       |  |
|                                                                         | 524                | 16,02               | 12,14 | 82,09 | 485,33    | 98,86        | 3,46   |      | 22,79        | 0,25  | 0,20  | 654     | 18,70 | 13,98 | 81,62               | 615,58 | 100,81  | 4,52      |              | 0,32 | 0,26 | 28,14        |       |  |
|                                                                         | Полдник            |                     |       |       |           |              |        |      |              |       |       |         |       |       |                     |        |         |           |              |      |      |              |       |  |
|                                                                         | 30                 | 0,63                | 1,88  | 4,86  | 32,14     | 8,78         | 0,28   |      | 2,98         | 0,02  | 0,01  | 50      | 1,05  | 3,13  | 8,11                | 53,57  | 14,64   | 0,47      |              | 0,03 | 0,02 | 4,96         |       |  |
| Кокры с картофелем ТКС№10                                               | 90                 | 5,72                | 8,44  | 35,64 | 235,98    | 23,70        | 4,78   |      | 399,51       | 0,73  | 0,68  | 90      | 5,72  | 8,44  | 35,64               | 235,98 | 23,70   | 4,78      |              | 0,73 | 0,68 | 399,51       |       |  |
|                                                                         | 30                 | 2,43                | 0,42  | 15,93 | 77,40     | 37,50        | 0,50   |      | 0,00         | 0,04  | 0,03  | 30      | 2,43  | 0,42  | 15,93               | 77,40  | 37,50   | 0,50      |              | 0,04 | 0,03 | 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         |       |  |
|                                                                         | Итого за день      | 1148                | 27,71 | 22,19 | 150,09    | 900,57       | 349,81 | 8,50 |              | 37,58 | 0,49  | 0,46    | 1209  | 32,46 | 26,18               | 161,01 | 1107,04 | 397,79    | 9,92         |      | 0,59 | 0,58         | 43,15 |  |