



"УТВЕРЖАЮ"
Директор ООО "КП "ОГТБЫСНИЙ"
Сидорова
" 16 " 03 2026 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюд		(1 неделя)										Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет									
		1-3-лет	Питательная ценность, г	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг	Ca	Fe	B1	B2	C	3-7 лет	Питательная ценность, г	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг	Ca	Fe	B1	B2	C		
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев						Выход, г	Белки	Жиры	Углев							
Завтрак																					
Каша гречневая вязкая №297 Сб.Уфа 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 №266 Сб.Уфа 2014 г.	130	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 ТУК №4	30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,14	0,00	
Итого за прием	304	8,66	9,54	46,74	297,12	19,90	3,83	0,19	0,12	0,00	385	10,30	10,92	56,39	353,92	22,80	4,66	0,23	0,14	0,00	
2-Завтрак																					
Сок для детского питания ТУК №9	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	
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																					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб.Уфа 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	0,11	9,40	
Жаркое по-домашнему ТУК №3	175	10,00	13,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	175	10,00	13,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,01	1,60	
Напиток из свежих плодов №61 Сб.Уфа г.	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТУК №2	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	0,20	31,48	
Итого за прием	512	13,72	20,22	56,36	464,28	69,92	5,32	0,28	0,18	25,96	615	14,34	21,79	64,34	510,58	82,17	5,74	0,30	0,20	31,48	
Полдник																					
Творог рыхлый №294 Сб.Уфа 2004 г.	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	
Рис припущенный №312 Сб.Уфа 2004 г.	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,32	
Напиток из смеси сухофруктов ТУК №6	150	0,38	0,00	14,85	60,75	37,50	0,08	0,00	0,00	0,00	200	0,05	0,50	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,00	
Хлеб пшеничный для детского питания ТУК №1	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	0,11	2,22	
Итого за прием	350	13,04	11,38	62,68	406,72	66,83	1,26	0,12	0,09	1,90	430	13,40	12,96	83,32	496,38	59,22	1,88	0,14	0,47	37,7	
Итого за день	1316	35,795	41,22	173,36	1202,62	161,9	11,455	0,59	0,39	29,51	1630	38,24	45,87	238,05	1472,88	178,19	15,08	0,69	0,47	37,7	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)		Наименование блюда																										
		1-3 лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг			3-7 лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг			
Выход, г			Белки	Жиры	Углев	Са	Fe		B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1
Завтрак																												
Суп молочный с крупной рисовой №161, 600 г		150	3,10	3,50	9,70	82,00	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							
Чай с молоком и сахаром №267 с Угид 2014 г		150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26							
Бутерброд с маслом №1 С/б/ш 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	0,09							
Итого за прием		335	6,60	8,70	28,20	220,00	134,14	1,04	0,11	0,16	0,58	435	7,30	9,60	35,95	262,00	167,24	0,98	0,10	0,21	0,78							
2.Завтрак																												
Кисломолочный напиток №645 Са/ш/ш/ш 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 - лапша домашняя №148 С/б/ш 2004 г		150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	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 №293 С/б/ш/ш/ш 2022 г		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							
Картофельное пюре №230 С/б/ш 2004 г		120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,40	0,97	0,14	0,09	14,66							
Напиток из заваренной кофейной смеси №230 С/б/ш 2004 г		150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00							
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания №230 С/б/ш 2004 г		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		500	24,12	10,79	71,58	428,28	83,70	3,50	0,33	0,26	63,24	630	22,98	12,86	65,43	406,33	88,78	2,86	0,24	0,21	55,82							
Полдник																												
Икра свекольная №28 С/б/ш 2004 г		30	0,91	2,44	4,94	45,94	14,92	0,65	0,02	0,02	3,49	50	1,52	4,06	8,24	76,57	24,86	1,08	0,04	0,04	5,81							
Макaronные изделия отварные №332 С/б/ш 2004 г		124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00							
Чай с сахаром и лимоном №430-2020 С/б Новошаровск 2021 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							
Хлеб пшеничный для детского питания №230 С/б/ш 2004 г		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00							
Итого за прием		334	7,69	6,27	53,01	303,19	62,06	1,85	0,11	0,08	5,57	404	8,55	7,88	57,57	338,87	76,70	2,97	0,13	0,10	6,97							
Итого за день		1274	41,21	28,96	160,99	996,972	390,91	6,488	0,584	0,644	69,67	1574	41,63	33,54	167,15	1052,7	443,73	6,91	0,496	0,658	63,85							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

ГРЕТНИЙ ДЕНЬ (1 НЕДЕЛЯ)																						
Наименование блюда	1-Зачет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамин, мг			3-7 лет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамин, мг		
		Белки	Жиры	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углеб	Са		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша вязкая молочная с маслом 50г/10г	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40		
Пшеница 20г/1г	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	0,32		
Каша с молоком, 10г/10г/10г	30	2,31	4,38	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,38	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,92		
Кондитерское изделие 7г/1г	304	9,70	12,02	50,67	348,22	165,88	1,78	0,15	0,20	0,71	384	11,71	14,13	59,45	414,30	211,32	2,10	0,19	0,25			
Итого за прием																						
2-Завтрак		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	
Сос для детского питания 7г/1г		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		
Итого за прием																						
Обед																						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 40/10	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		
Сливки 200г/2г	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		
Выпечка из пшеницы 7г/1г/1г	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,09	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00		
Каша протертая вязкая 40г/10г/10г/20г/2г	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,00	200	0,30	0,06	21,05	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12		
Кисель фруктовый 40г/1г/10г/20г/2г	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00		
Хлеб ржаной-пшеничный для детского питания 7г/1г/2г	521	26,80	14,22	73,36	531,65	69,62	6,08	0,30	0,28	11,17	655	28,96	16,99	88,71	625,58	84,69	7,34	0,36	0,32	14,52		
Итого за прием																						
Полдник		30	0,50	1,05	2,00	19,50	4,54	0,12	0,02	0,01	0,75	50	0,83	1,75	3,33	32,50	7,56	0,19	0,03	0,02	1,25	
Салат "Сметанный" 40г/10г/20г/2г	90	11,58	9,94	12,82	189,36	113,94	0,61	0,07	0,22	0,48	90	11,58	9,94	12,82	189,36	113,94	0,61	0,07	0,22	0,48		
Запеканка из творога с молочным соусом 40г/6г	150	0,00	0,00	4,99	19,95	0,17	0,05	0,00	0,00	0,05	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром, 40г/6г/10г/20г/2г	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,03		
Хлеб пшеничный для детского питания 7г/1г/2г	300	14,51	11,41	35,74	306,91	158,15	1,28	0,13	0,26	1,28	370	14,94	12,14	41,18	323,96	161,26	1,33	0,14	0,27	1,73		
Итого за прием		1275	51,39	37,73	167,55	398,9	10,19	0,58	0,74	14,81	1609	58,81	43,46	224,34	1475,84	471,27	13,57	0,71	0,86	21,17		
Итого за день																						

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)																				
Наименование блюда	1-3-лет				ЭЦ				Мин. в.в. мг				Витамины, мг							
	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	(ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	(ккал)	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями №160	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
С в.т.с. 2004 г.	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
Чай с молоком и сахаром №267 (с в.т.с. 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 №1 (с в.т.с. 2004 г.)	335	6,80	8,60	32,60	236,00	128,47	0,90	0,10	0,15	0,19	435	8,40	10,00	30,40	281,50	173,29	1,73	0,11	0,22	0,82
Итого за прием																				
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №645 (с в.т.с. 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																				
Обед																				
Суп картофельный с овощами и грибами №139	160	4,50	3,62	19,79	132,65	29,36	1,31	0,15	0,04	4,16	215	6,03	4,10	24,73	160,93	36,65	1,89	0,21	0,07	9,32
С в.т.с. 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
Тфтели куриные №462 (с в.т.с. 2004 г.)	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,4	0,97	0,14	0,09	14,66
Картофельное пюре №320 (с в.т.с. 2004 г.)	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 компотной смеси	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
ТТК№12	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
ТТК№2	510	17,87	18,15	85,14	548,85	107,72	4,09	0,44	0,25	51,22	645	18,27	19,90	80,53	533,58	120,09	4,06	0,41	0,25	43,47
Итого за прием																				
Полдник																				
Льон из птицы №392 (с в.т.с. 2022 г.)	150	14,39	9,50	27,98	248,95	17,37	1,32	0,08	0,06	0,90	150	14,39	9,50	27,98	248,95	17,37	1,32	0,08	0,06	0,90
Напиток витаминный №846 (с в.т.с. 2022 г.)	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	330	17,16	10,03	61,24	401,85	63,59	2,21	0,13	0,11	60,90	380	17,28	10,07	67,01	427,11	66,49	2,34	0,14	0,12	80,90
Итого за прием																				
1280	44,63	39,98	187,18	1232,2	410,79	7,3	0,7	0,65	0,65	112,59	1565	46,75	43,17	186,14	1287,69	470,88	8,23	0,69	0,73	125,47

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)																						
Наименование блюда		1-3 лет			ЭЦ			Витамины, мг			3-7 лет			ЭЦ			Витамины, мг					
		Выход, г	Белки	Жиры	Углева	(ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	(ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Каша рисовая молочная жидкая №311 Сб.мис. 2004 г.		124	3,12	3,90	17,04	116,20	78,00	0,24	0,03	0,09	0,37	154	3,90	4,88	21,30	145,28	97,50	0,30	0,04	0,11	0,46	
Чай с молоком и сахаром №307 Сб.мис. 2004 г.		150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	
Бутерброд с маслом №1 Сб.мис. 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		309	6,62	9,40	37,74	263,20	125,11	0,90	0,09	0,15	0,56	389	7,90	10,68	35,80	307,78	162,30	1,71	0,10	0,20	0,76	
Итого за прием																						
2-Завтрак																						
Фрукт 77Кув		140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Итого за прием		140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Обед																						
Свекольник №32 Сб.мис. 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	
Фрикадельки "Рыбные шарики" с соусом 77Кув5		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 №307 Сб.мис. 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 34-кв-2020 Новосадырок 2021		150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 77Кув2		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		551	23,93	16,08	77,59	540,44	88,48	6,39	0,36	0,34	9,93	685	26,24	19,02	93,63	637,90	106,87	7,65	0,42	0,37	12,49	
Полдник																						
Икра морковная №378 Сб.мис. 2004 г.		30	0,85	2,44	4,36	43,72	11,87	0,44	0,03	0,04	2,02	50	1,41	4,06	7,26	72,86	19,79	0,74	0,05	0,06	3,36	
Макаронные изделия отварные №322 Сб.мис. 2004 г.		124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	
Чай с сахаром №366 Сб.мис. 2014 г.		150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,02	2,49	10,92	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный для детского питания 77Кув1		30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
Итого за прием		334	7,676	6,276	47,006	278,816	56,814	1,534	0,12	0,086	2,016	404	8,24	7,9	52,38	316,98	64,83	1,86	0,14	0,11	3,36	
Итого за день		1334	38,786	32,316	176,056	1134,256	292,804	11,904	0,61	0,606	26,506	1618	42,94	38,16	195,53	1314,46	356,4	14,3	0,70	0,71	30,61	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в-в, мг			Витамины, мкг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак												
Макаронны, запеченные с сыром №261 (сортимент М 2003 г.	124	6,53	10,57	24,78	219,66	109,51	0,66	0,06	0,06	0,07	0,07	155
Чай с сахаром №266 (с.в.в. 2014 г.	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200
Хлеб пшеничный для детского питания 77Кх4	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	0,00	30
Итого за прием	304	9,06	11,01	40,73	297,76	147,01	1,16	0,1	0,09	0,07	0,07	385
2. Завтрак												
Сок для детского питания 77Кх9	150	0,00	0,00	15,00	67,50	10,50	2,00	0,00	0,00	3,30	200	0,00
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
Обед												
Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной №21 (с.в.в. 2004 г.	157	1,52	4,32	7,66	68,78	30,77	0,64	0,07	0,06	15,36	210	2,04
Плов №443 (с.в.в. 2004 г.	175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20	175	11,37
Напиток из свежих плодов №61 (с.в.в. 2004 г.	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20
Хлеб ржаной-пшеничный для детского питания 77Кх2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40
Итого за прием	512	15,39	20,73	73,29	528,42	190,50	3,63	0,21	0,24	17,76	615	16,01
Полдник												
Каши вязкая молочная пшеница 54-6к-2020 (молочная 2021 г.	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	154	6,20
Какао с молоком №272 (с.в.в. 2014 г.	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20
Кондитерское изделие 77Кх4	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00	15	1,16
Хлеб пшеничный для детского питания 77Кх1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43
Итого за прием	319	10,98	10,31	57,69	372,97	199,03	1,97	0,17	0,22	0,71	384	12,99
Итого за день	1285	35,43	42,05	155,17	1266,65	547,04	8,76	0,48	0,55	21,84	1584	38,83

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)

СЕЛЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)																					
Наименование блюда	1-3 лет			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		Углеб.	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб.	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																					
Каша овсяная молочная №311 (60 мл 2004 г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	154	5,91	7,58	26,12	196,91	108,88	1,19	0,17	0,15	0,98	
Чай с молоком и сахаром №267 (60 мл 2014 г.	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 №166 (60 мл 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	309	8,24	11,93	39,42	301,65	134,19	1,61	0,19	0,18	0,98	389	9,71	13,08	47,57	349,91	169,44	1,87	0,23	0,23	1,24	
2-Завтрак																					
Кисломолочный напиток №608 (60 мл 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																					
Салат из свежеты с растительным маслом №64	30	0,53	2,54	3,10	37,26	14,13	0,50	0,01	0,02	3,52	50	0,88	4,23	5,17	62,10	23,55	0,83	0,01	0,03	5,87	
Суп картофельный с овощными и грибами №139	160	4,50	3,62	19,79	132,65	29,36	1,31	0,15	0,04	4,16	215	6,03	4,10	24,73	160,93	36,65	1,89	0,21	0,07	9,32	
Овощи №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	
Жаркое по-домашнему №124 (60 мл 2004 г.	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 сухихфруктов 77КВ-9	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	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 77КВ-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	545	17,81	21,99	76,13	585,76	111,45	5,31	0,35	0,23	17,08	670	20,31	24,21	95,79	688,13	119,35	6,75	0,42	0,3	24,91	
Полдник																					
Творог куриный №463 (60 мл 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 №207 (60 мл 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	
Чай с сахаром №266 (60 мл 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	
Хлеб пшеничный для детского питания 77КВ-1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
Итого за прием	354	14,29	13,21	52,52	400,72	51,84	3,85	0,22	0,14	0,29	404	14,29	13,21	54,99	409,74	51,94	3,88	0,22	0,14	0,29	
Итого за день	1313	43,14	50,33	176,27	1333,63	408,49	10,87	0,79	0,69	18,63	1568	47,11	53,7	206,55	1493,28	451,74	12,6	0,9	0,81	26,72	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)																				
Наименование блюда	I-Злет Выход, г	Пищевая ценность, г	Жиры	Углево	ЭЦ (ккал)	Витамины, мг			3-7 лет Выход, г	Пищевая ценность, г	Жиры	Углево	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в., мг			Витамины, мг			
						Са	Fe	B1						B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп мясной с макаронными изделиями №160 <i>6 шт. 200г.</i>	150	3,50	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,00	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
Чай с молоком и сахаром №67(6 шт. 200 г.)	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	57,50	0,80	0,01	0,07	0,50
Кондитерское изделие ТТК№4	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,65	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,65	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	330	6,71	8,48	35,92	232,30	129,67	0,92	0,07	0,15	0,19	430	8,31	9,88	33,72	277,80	174,49	1,75	0,08	0,22	0,52
2-Завтрак																				
Кисель фруктовый №791 (6 шт. 200г.)	150	0,25	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,09	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Итого за прием	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Обед																				
Суп - лапша домашняя №148 (6 шт. 200г.)	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	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 №99(6б. 200г. 202 год)	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
Рис прутешенный №372 (6 шт. 200г.)	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00
Напиток из замороженной компотной смеси	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
Уголь рвано-пшеничный для детского питания ТТК№2	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	500	21,49	8,39	56,15	389,07	36,23	2,15	0,12	0,14	30,87	630	22,29	10,34	67,61	456,43	42,38	2,34	0,13	0,14	41,16
Подлинн																				
Салат "Стелный" №23 (6 шт. 200г.)	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
Сырники из творога №291 (6шт. 200г. 190г.)	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29
Чай с сахаром и лимоном №4-30(200г. 6б. Новосибирск 2002 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
Уголь пшеничный для детского питания ТТК№4	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	0,05	0,00
Итого за прием	270	12,66	7,56	37,70	271,25	121,76	1,08	0,09	0,18	3,12	340	13,24	8,25	40,26	289,30	129,51	1,84	0,10	0,19	2,70
Итого за день	1250	41,09	24,48	145,54	958,21	291,15	4,81	0,28	0,47	34,27	1600	44,14	28,53	162,62	1110,98	351,03	6,822	0,311	0,555	44,80

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда		1-3 лет			ЭЦ (секст)			Мин. эле. мг			Витамины, мг			3-7 лет			ЭЦ (секст)			Мин. эле. мг			Витамины, мг		
		Выход, г	Белки	Жиры	Углеб	Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб	Ca	Fe	B1	B2	C						
Завтрак																									
Каша вязкая молочная вязкая №12(Ст.м. 2014 г.	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37					
Чай с молоком и сахаром. №26(Ст.м. 2014 г.	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					
Хлеб пшеничный для детского питания ТТКУ/	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00					
Итого за прием	334	8,83	7,22	49,73	299,40	187,30	1,22	0,15	0,19	0,56	384	9,33	7,52	43,53	314,90	204,99	1,97	0,15	0,22	0,67					
2.Завтрак																									
Фрукт ТТКУ/	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					
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 макаронными изделиями (1/10)	150	2,02	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					
Виточки из птицы ТТКУ/	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					
Каша гречневая вязкая №27(Ст.м. 2014 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00					
Напиток из молока №4(м. 2020) Новосибирск 2021	150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00					
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТТКУ/	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	514	27,63	13,29	81,11	534,72	62,89	5,75	0,35	0,29	6,92	645	30,05	15,30	98,53	626,30	74,77	6,87	0,42	0,31	8,85					
Полдник																									
Салат "Осенний" №12(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					
Картофельное пюре №20(Ст.м. 2014 г.	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37					
Сок для детского питания ТТКУ/	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					
Хлеб пшеничный для детского питания ТТКУ/	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	330	8,83	9,1	70,24	344,89	103,8	3,54	0,29	0,18	37	400	9,07	10,47	100,91	443,82	118,41	5,48	0,32	0,21	41,33					
Итого за день	1018	39,45	21,49	160,49	963,36	325,55	10,67	0,58	0,54	21,48	1169	42,37	23,80	171,71	1070,44	355,12	12,54	0,65	0,59	23,52					

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)																						
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	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Каша манная молочная 40%жир. №311 (С.ш.ш. 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		
Какао с молоком 7%жир. №312 (С.ш.ш. 2014 г.)	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	0,50	0,03	0,12	0,52		
Бутерброд с маслом №1 (С.ш.ш. 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	304	10,9	14,4	50,1	373	247,3	1,35	0,14	0,3	1,08	354	11,7	15,2	53,4	397	274,33	1,48	0,15	0,33	1,21		
2-Завтрак																						
Напиток витаминный №86 (С.ш.ш. 2022 г.)	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00		
Итого за прием	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00		
Обед																						
Рассолыник "Ленинградский" со сметаной 7%жир. №313 (С.ш.ш. 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		
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом 7%жир. №314 (С.ш.ш. 2004 г.)	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11		
Сложный овощной гарнир (666) №315 (С.ш.ш. 2004 г.)	120	2,81	9,45	23,94	147,87	25,41	0,80	0,11	0,05	11,48	150	3,52	11,82	29,93	184,84	31,76	1,00	0,13	0,06	14,35		
Напиток из свежих плодов №61 (С.ш.ш. 2004 г.)	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания №316 (С.ш.ш. 2004 г.)	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	527	7,52	14,51	65,42	378,25	65,11	2,76	0,27	0,19	18,75	660	8,96	21,26	81,33	468,62	80,30	3,32	0,31	0,21	24,01		
Полдник																						
Тетрагли рыбные №317 (С.ш.ш. 2004 г.)	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90		
Макаронные изделия отварные №332 (С.ш.ш. 2004 г.)	124	4,27	3,38	26,53	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,27	3,38	26,53	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00		
Чай с сахаром №266 (С.ш.ш. 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		
Хлеб пшеничный для детского питания 7%жир. №318 (С.ш.ш. 2004 г.)	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	354	14,60	10,52	51,08	362,73	63,47	1,58	0,16	0,11	1,90	404	14,60	10,52	53,55	371,75	63,57	1,61	0,16	0,11	1,90		
Итого за день	1335	33,363	39,543	183,93	1189,783	384,597	6,08	0,577	0,617	81,73	1618	35,717	47,127	211,375	1338,432	429,818	6,93	0,643	0,678	107,1		