



"Согласовано" "Детский сад № 102"  
 Заведующая И.О.У. *Иванова*  
 "15" августа 2014 г.  
 \* г. Ярославль \*  
 "Агрофирма Ярославль" для документов  
 директор ООО "Агрофирма-Ярославль" Ивченко С.В.  
 2014 г.

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции |         | Пищевые вещества |        | Энергетическая | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |       |       |       |        | № рецептурды |     |
|--|--------------|---------|------------------|--------|----------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|-----|
|  | Белки, г     | Жиры, г | Углеводы, г      | В1, мг |                | С, мг    | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | Se, мг |              |     |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180          | 6       | 9                | 29     | 198            | 0,20     | 0,95   | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30               | 42,40 | 154,30 | 0,22  | 45,30 | 0,0   | 0,01   | 0            | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0       | 0                | 3      | 54             | 0        | 0,1    | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4   | 8,24   | 0,01  | 15,1  | 0     | 0      | 0            | ТТК |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7     | 0,8              | 12     | 69             | 0,07     | 0      | 0      | 0      | 0,05   | 7,8                  | 10,1  | 26,2   | 0,2   | 10,2  | 0,001 | 0      | 0,001        | ТТК |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0       | 6                | 0      | 67             | 0,06     | 0,14   | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79               | 12,26 | 112,95 | 0,06  | 28,33 | 0,00  | 0,01   | 0,0          | ТТК |
| Итого за Завтрак                         | 400          | 6       | 15               | 44     | 388            | 0,33     | 1,19   | 94,30  | 0,34   | 0,29   | 309,04               | 69,16 | 301,69 | 0,49  | 98,93 | 0,04  | 0,02   | 0,0          | ТТК |

2 завтрак

|                                       |     |      |     |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |      |       |      |      |      |     |  |
|---------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|--|
| Фрукт                                 | 85  | 0,4  | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,02 | 7    | 0     | 1    | 0,02 | 14,0  | 8,0   | 14,0  | 5,30 | 140,0 | 0,0  | 1,60 | 0    | ТТК |  |
| Обед                                  |     |      |     |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |      |       |      |      |      |     |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 5    | 7   | 15  | 128  | 0,02 | 5,56 | 51,2  | 1,1  | 0,04 | 34,80 | 18,90 | 28,90 | 0,13 | 54,00 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | ТТК |  |
| Котлета мясная                        | 70  | 10   | 10  | 15  | 201  | 0,10 | 0,85 | 94,2  | 0,17 | 0,15 | 94,45 | 23,65 | 77,50 | 1,50 | 35,30 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | ТТК |  |
| Рис отварной                          | 130 | 3    | 5   | 37  | 207  | 0,09 | 0,02 | 17    | 0,06 | 0,23 | 21,60 | 9,33  | 60,1  | 0,02 | 0,98  | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |
| Соус красный основной                 | 20  | 1    | 3   | 16  | 53   | 0,07 | 2    | 2     | 0,01 | 0,01 | 1,30  | 1,28  | 3,6   | 0,09 | 0,76  | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |
| Компот из яблок                       | 180 | 0,16 | 0   | 15  | 62   | 0,03 | 4    | 0     | 0    | 0,04 | 16    | 9     | 15    | 0,0  | 50    | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |
| Хлеб ржаной                           | 50  | 3    | 0,5 | 11  | 63   | 0,05 | 2    | 0     | 0    | 0,03 | 3,8   | 3,9   | 17,5  | 0,9  | 21,5  | 0,00 | 0    | 0    | ТТК |  |
| Итого за Обед                         | 630 | 22   | 26  | 109 | 714  | 0,4  | 14,4 | 164,4 | 1,3  | 0,5  | 172,0 | 66,1  | 202,6 | 2,6  | 162,5 | 0,0  | 0,1  | 0,0  | ТТК |  |

Уплотненный полдник

|                                      |      |     |     |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |      |        |       |      |       |     |
|--------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------|-----|
| Пудинг из творога с фруктовым джемом | 140  | 15  | 12  | 26  | 358  | 0,03 | 0    | 0     | 0    | 0,06 | 15    | 9     | 15    | 3,2  | 255    | 3     | 0    | 0     | ТТК |
| Кисель из ягод см                    | 180  | 0   | 0   | 19  | 107  | 0,03 | 12   | 0     | 0    | 0,03 | 19,3  | 11,7  | 12,1  | 2,86 | 326,1  | 1,3   | 0,01 | 0     | ТТК |
| Батончик к чаю                       | 30   | 0,7 | 0,8 | 12  | 69   | 0,07 | 0    | 0     | 0    | 0,05 | 7,8   | 10,1  | 26,2  | 0,2  | 10,2   | 0,02  | 0    | 0     | ТТК |
| Итого за Полдник                     | 350  | 16  | 13  | 57  | 534  | 0,13 | 12   | 0,00  | 0,00 | 0,1  | 42,10 | 30,80 | 53,3  | 6,26 | 591,30 | 4,32  | 0,01 | 0     | ТТК |
| Итого за день                        | 1465 | 44  | 54  | 221 | 1683 | 0,8  | 34,6 | 258,7 | 2,7  | 0,9  | 537,1 | 166,0 | 571,6 | 14,7 | 992,8  | 4,387 | 1,7  | 0,013 | ТТК |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции |  | Пищевые вещества |           | Энергетическая | Витамины    |             |              |              |             |             | Минеральные вещества |               |             |               |              |             | № рецептуры |       |        |
|---------------------------------|--------------|--|------------------|-----------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------|--------|
|                                 |              |  | Белки, г         | Жиры, г   |                | Углеводы, г | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг       | Fe, мг        | К, мг        | І, мг       |             | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                  |              |  |                  |           |                |             |             |              |              |             |             |                      |               |             |               |              |             |             |       |        |
| Каша манная с маслом            | 180          |  | 6                | 8         | 20             | 189         | 0,12        | 1,2          | 27,30        | 0,26        | 0,11        | 27,30                | 182,30        | 1,90        | 195,30        | 363,00       | 0,2         | 0,02        | ТТК   |        |
| Батон йодированный              | 30           |  | 1,6              | 0,7       | 11             | 63          | 0,06        | 0            | 0            | 0,03        | 6,7         | 1,0                  | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК   |        |
| Масло сливочное порциями        | 10           |  | 0                | 6         | 0              | 67          | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК   |        |
| Кофейный напиток с молоком      | 180          |  | 1                | 3         | 18             | 99          | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20               | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0            | 0           | 0,0027      | ТТК   |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>400</b>   |  | <b>10</b>        | <b>16</b> | <b>74</b>      | <b>418</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>27,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>262,1</b>         | <b>182,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>195,3</b>  | <b>363,0</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    |       |        |
| <b>2 завтрак</b>                |              |  |                  |           |                |             |             |              |              |             |             |                      |               |             |               |              |             |             |       |        |
| Напиток кисло-молочный          | 180          |  | 4                | 4         | 6              | 75          | 0,05        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,5                 | 12,3          | 2,65        | 325,3         | 2,7          | 0,02        | 0           | ТТК   |        |
| <b>Обед</b>                     |              |  |                  |           |                |             |             |              |              |             |             |                      |               |             |               |              |             |             |       |        |
| Суп куриный с вермишелью        | 180          |  | 3                | 6         | 10             | 199         | 0,35        | 20,10        | 12,0         | 0,02        | 0,65        | 62,30                | 254,30        | 2,10        | 348,30        | 92,30        | 0,05        | 0,09        | ТТК   |        |
| Котлета рыбная                  | 70           |  | 8                | 6         | 6              | 135         | 0,05        | 0            | 35           | 0,28        | 0,08        | 18,10                | 67,00         | 1,4         | 57,30         | 61,20        | 0           | 0           | ТТК   |        |
| Картофельное пюре               | 130          |  | 2                | 4         | 12             | 125         | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30                | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05        | 0           | ТТК   |        |
| Хлеб ржаной                     | 50           |  | 3                | 0,5       | 11             | 63          | 0,05        | 0            | 0            | 0,03        | 3,8         | 3,9                  | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15         | 0           | 0           | ТТК   |        |
| Напиток из шиповника с изюмом   | 180          |  | 1                | 0         | 28             | 125         | 0           | 0,3          | 38           | 0           | 0,03        | 12,5                 | 6,5           | 0           | 0,80          | 241          | 0           | 0           | 0,55  | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>610</b>   |  | <b>17</b>        | <b>17</b> | <b>67</b>      | <b>647</b>  | <b>0,6</b>  | <b>46,8</b>  | <b>113,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,0</b>  | <b>146,0</b>         | <b>438,0</b>  | <b>6,7</b>  | <b>1431,3</b> | <b>231,2</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b>  |       |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |  |                  |           |                |             |             |              |              |             |             |                      |               |             |               |              |             |             |       |        |
| Сыр порц                        | 10           |  | 2,3              | 3,8       | 2              | 67          | 0           | 0,1          | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15                 | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК   |        |
| Омлет натуральный               | 150          |  | 14               | 5,1       | 23             | 133         | 0,05        | 0,07         | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 175                  | 53            | 0,0         | 52            | 0            | 0           | 0,00        | ТТК   |        |
| Чай с низким содержанием сахара | 180          |  | 0                | 0         | 3              | 54          | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК   |        |
| Батон йодированный              | 30           |  | 1,6              | 0,7       | 11             | 63          | 0,06        | 0            | 0            | 0,03        | 6,7         | 1,0                  | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК   |        |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>370</b>   |  | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>21</b>      | <b>317</b>  | <b>0,12</b> | <b>13,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,13</b> | <b>71,70</b>         | <b>115,18</b> | <b>6,23</b> | <b>659,73</b> | <b>16,18</b> | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |       |        |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1560</b>  |  | <b>48</b>        | <b>60</b> | <b>255</b>     | <b>1457</b> | <b>0,8</b>  | <b>73,9</b>  | <b>176,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,2</b>  | <b>506,4</b>         | <b>830,2</b>  | <b>15,5</b> | <b>2416,3</b> | <b>250,0</b> | <b>0,1</b>  | <b>3,5</b>  |       |        |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецептуры |        |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|--------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг  | F, мг |             | Se, мг |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Суп молочный с вермишелью с маслом | 180          | 6                | 8       | 29          | 203            | 0,04     | 0     | 35     | 0,28   | 0,06   | 19,30                | 3,10   | 29,10  | 0,53   | 22,30  | 121,30 | 0     | 0           | ТТК    |
| Какао с молоком                    | 180          | 5                | 3       | 12          | 121            | 0,8      | 0,5   | 5,1    | 0,09   | 0,08   | 52                   | 11,9   | 68,2   | 0,8    | 116    | 33,5   | 0     | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями           | 10           | 0                | 6       | 0           | 67             | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79               | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00   | 0,01  | 0,0         | ТТК    |
| Батон йодированный                 | 30           | 1,6              | 0,7     | 11          | 63             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0           | ТТК    |
| Итого за Завтрак                   | 400          | 11               | 17      | 52          | 454            | 1,0      | 0,6   | 103,2  | 0,6    | 0,3    | 261,8                | 28,3   | 236,8  | 2,1    | 206,1  | 155,9  | 0,0   | 0,0         |        |
| 2 завтрак                          |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Фрукт                              | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0           | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0                 | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0    | 1,60  | 0           | ТТК    |
| Обед                               |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Суп картофельный с яйцом и курой   | 180          | 3                | 5       | 8           | 175            | 1,00     | 24,30 | 9,30   | 0,03   | 65,00  | 44,30                | 20,50  | 58,3   | 1,65   | 265,30 | 62,30  | 0,03  | 0,07        | ТТК    |
| Печень по-строгановски             | 70           | 18               | 11      | 28          | 163            | 0,19     | 19,50 | 31,00  | 0,21   | 0,18   | 44,25                | 41,60  | 179,20 | 2,20   | 656,00 | 205,00 | 0,01  | 0,02        | ТТК    |
| Каша гречневая отварная            | 130          | 3                | 5       | 38          | 162            | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30                | 135,60 | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30   | 0,02  | 0,02        | ТТК    |
| Компот из ягод см                  | 180          | 0,18             | 0       | 16          | 62             | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16                   | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3      | 0     | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                        | 50           | 3                | 0,5     | 11          | 63             | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8                  | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15   | 0     | 0           | ТТК    |
| Итого за Обед                      | 610          | 19               | 18      | 72          | 625            | 1,6      | 43,8  | 42,3   | 0,3    | 65,9   | 128,7                | 210,6  | 480,1  | 13,0   | 1457,8 | 272,8  | 0,1   | 0,1         |        |
| Уплотненный полдник                |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Рагу из овощей с мясом             | 200          | 7                | 8       | 12          | 205            | 0,16     | 18,9  | 20,20  | 0,18   | 0,40   | 27,40                | 28,70  | 99,70  | 1,60   | 573,80 | 62,00  | 0,1   | 0,06        | ТТК    |
| Батон йодированный                 | 30           | 1,6              | 0,7     | 11          | 63             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара    | 180          | 0                | 0       | 3           | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0     | 0           | ТТК    |
| Итого за Полдник                   | 410          | 16               | 17      | 27          | 322            | 0,13     | 7,02  | 19,4   | 0,12   | 0,1    | 47,0                 | 33,37  | 97,1   | 6,19   | 518,13 | 4,48   | 0,02  | 0,44        |        |
| Итого за день                      | 1505         | 50               | 57      | 259         | 1448           | 2,7      | 51,5  | 164,9  | 1,1    | 66,3   | 390,9                | 272,2  | 814,0  | 21,2   | 2182,1 | 462,8  | 0,1   | 0,6         |        |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |               |               |             | № рецептур  |        |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Мg, мг               | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | І, мг         | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |               |                      |               |             |               |               |             |             |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 180          | 19               | 9         | 38          | 231            | 0,09        | 0,90         | 38,30        | 0,35        | 0,33        | 155,30        | 25,30                | 153,80        | 0,90        | 214,00        | 6,90          | 0,02        | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7       | 11          | 63             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7           | 1,0                  | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| Яйцо вареное                            | 47           | 2                | 1         | 22          | 24             | 0,16        | 25,96        | 25,91        | 0,09        | 0,13        | 48,21         | 33,14                | 98,23         | 1,37        | 757,29        | 75,31         | 0,04        | 0           | ТТК    |
| Чай с молоком с сахаром                 | 180          | 3                | 5,2       | 25          | 123            | 0           | 0,2          | 0            | 0           | 0,03        | 6,15          | 4,8                  | 9,33          | 0,85        | 26,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79        | 12,26                | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00          | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>447</b>   | <b>26</b>        | <b>20</b> | <b>77</b>   | <b>508</b>     | <b>0,16</b> | <b>13,96</b> | <b>37,76</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>242,14</b> | <b>50,84</b>         | <b>198,08</b> | <b>5,17</b> | <b>641,87</b> | <b>9,76</b>   | <b>0,02</b> |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |               |                      |               |             |               |               |             |             |        |
| Кондитерское изделие                    | 17           | 1                | 3         | 11          | 57             | 0,04        | 13           | 0            | 0           | 0,03        | 12,3          | 1,7                  | 12,3          | 2,00        | 2,3           | 0,2           | 0,01        | 0           | ТТК    |
| Молоко ванильное                        | 180          | 3                | 3         | 6           | 78             | 0,06        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,2          | 12,0                 | 12,3          | 3,20        | 368,3         | 2,8           | 0,02        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |               |                      |               |             |               |               |             |             |        |
| Борщ с картофелем со свиной и сметаной  | 180          | 6                | 4         | 18          | 124            | 0,10        | 1,98         | 32,00        | 0           | 0,42        | 22,3          | 12,30                | 53,40         | 1,50        | 95,60         | 77,30         | 0,04        | 0,08        | ТТК    |
| Гуляш "Болоньезе"                       | 70           | 9                | 10        | 12          | 103            | 13,00       | 14,56        | 0,90         | 0,00        | 0,52        | 25,3          | 24,30                | 82,30         | 1,35        | 422,10        | 69,40         | 0,06        | 0,12        | ТТК    |
| Макаронные изделия отварные             | 130          | 2                | 4         | 34          | 153            | 0,18        | 26,30        | 22,30        | 0,10        | 0,23        | 50,10         | 35,40                | 99,20         | 2,33        | 799,30        | 77,50         | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Компот из яблок                         | 180          | 0,16             | 0         | 15          | 62             | 0,03        | 4            | 0            | 0           | 0,04        | 16            | 9                    | 15            | 0,0         | 50            | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5       | 11          | 63             | 0,05        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8           | 3,9                  | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15          | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>610</b>   | <b>20</b>        | <b>19</b> | <b>90</b>   | <b>505</b>     | <b>13,4</b> | <b>46,8</b>  | <b>55,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>  | <b>117,5</b>  | <b>84,9</b>          | <b>267,4</b>  | <b>6,1</b>  | <b>1388,5</b> | <b>225,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |               |                      |               |             |               |               |             |             |        |
| Ежики мясные со сметанным соусом        | 170          | 7                | 13        | 8           | 197            | 0,06        | 2,4          | 3            | 0,13        | 0,06        | 21,30         | 13,40                | 59,0          | 0,95        | 125,40        | 38            | 0           | 4,43        | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0         | 3           | 54             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4                  | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7       | 11          | 63             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7           | 1,0                  | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>390</b>   | <b>10</b>        | <b>11</b> | <b>117</b>  | <b>314</b>     | <b>0,00</b> | <b>26</b>    | <b>21,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,09</b> | <b>64,52</b>  | <b>34,11</b>         | <b>89,1</b>   | <b>7,89</b> | <b>723,81</b> | <b>105,20</b> | <b>0,02</b> | <b>4,43</b> |        |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1634</b>  | <b>56</b>        | <b>59</b> | <b>260</b>  | <b>1462</b>    | <b>13,5</b> | <b>86,8</b>  | <b>114,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,6</b>  | <b>424,2</b>  | <b>169,9</b>         | <b>554,6</b>  | <b>19,2</b> | <b>2754,2</b> | <b>340,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>4,6</b>  |        |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |           | Энергетическая | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества |             |              |              |              |             |               | № рецептур   |             |             |        |
|---|--------------|------------------|-----------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   |                | Углеводы, г | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг               | В2, мг      | Са, мг       | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         |              | I, мг       | F, мг       | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |           |                |             |             |              |              |                      |             |              |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом       | 180          | 6                | 7         | 26             | 157         | 0,06        | 0,3          | 201          | 0                    | 0,5         | 65           | 11           | 154          | 1,8         | 125,3         | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180          | 1                | 3         | 18             | 99          | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10                 | 0,03        | 110,20       | 4            | 99,2         | 0,01        | 25,00         | 0            | 0           | 0,0027      | ТТК    |
| Батон йодированный                            | 30           | 1,6              | 0,7       | 11             | 63          | 0,06        | 0            | 0            | 0                    | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Сыр порциями                                  | 10           | 2,3              | 3,8       | 2              | 67          | 0           | 0,1          | 0            | 0                    | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,82        | 25,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                      | 10           | 0                | 6         | 0              | 67          | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24                 | 0,08        | 183,79       | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>410</b>   | <b>11</b>        | <b>20</b> | <b>57</b>      | <b>453</b>  | <b>0,2</b>  | <b>21,8</b>  | <b>389,4</b> | <b>1,3</b>           | <b>0,6</b>  | <b>370,8</b> | <b>32,7</b>  | <b>400,9</b> | <b>3,4</b>  | <b>243,2</b>  | <b>1,1</b>   | <b>0,0</b>  |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                              |              |                  |           |                |             |             |              |              |                      |             |              |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Фрукт   | 85           | 0,4              | 0,4       | 9,8            | 47,0        | 0,02        | 7            | 0            | 1                    | 0,02        | 14,0         | 8,0          | 14,0         | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |           |                |             |             |              |              |                      |             |              |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Суп картофельный с зеленым горошком и курицей | 180          | 3                | 2         | 5              | 120         | 0,15        | 14,50        | 1,1          | 0                    | 0,35        | 25,6         | 24,50        | 82,30        | 1,35        | 415,30        | 69,70        | 0,06        | 0,07        | ТТК    |
| Котлета "Рыжик"                               | 70           | 7                | 13        | 8              | 135         | 0,06        | 1,03         | 1,35         | 0,54                 | 0,11        | 18,60        | 18,64        | 140,50       | 2,07        | 285,30        | 78,30        | 0,01        | 17,45       | ТТК    |
| Овощи свежие                                  | 50           | 0,6              | 0         | 2              | 12          | 0,03        | 12           | 0            | 0                    | 0,03        | 19,3         | 11,7         | 12,1         | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0           | ТТК    |
| Картофельное пюре                             | 130          | 2                | 4         | 12             | 125         | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10                 | 0,25        | 49,30        | 34,50        | 99,20        | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Напиток из смеси с/ф                          | 180          | 0                | 0         | 21             | 82          | 0,21        | 32           | 21,30        | 0,09                 | 0,15        | 42,30        | 37,20        | 95,60        | 1,72        | 956,30        | 301,2        | 0,07        | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                                   | 50           | 3                | 0,5       | 11             | 63          | 0,05        | 0            | 0            | 0                    | 0,03        | 3,8          | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 1,15         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>660</b>   | <b>16</b>        | <b>20</b> | <b>59</b>      | <b>537</b>  | <b>0,7</b>  | <b>85,9</b>  | <b>51,8</b>  | <b>0,7</b>           | <b>0,9</b>  | <b>156,9</b> | <b>130,4</b> | <b>447,2</b> | <b>10,4</b> | <b>2747,7</b> | <b>528,2</b> | <b>0,2</b>  | <b>17,5</b> |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                  |           |                |             |             |              |              |                      |             |              |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Каша рисовая молочная с маслом                | 180          | 14               | 20,1      | 28             | 302         | 0,06        | 0            | 0            | 0                    | 0,06        | 16           | 9            | 15           | 2,9         | 256           | 3            | 0           | 0           | ТТК    |
| Ватрушка с творогом                           | 75           | 3                | 7         | 41             | 168         | 0,05        | 0            | 0            | 0                    | 0,02        | 6,6          | 9,9          | 25,5         | 0,6         | 39,3          | 1,08         | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара               | 180          | 0                | 0         | 3              | 54          | 0           | 0,1          | 0            | 0                    | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                       | <b>435</b>   | <b>17</b>        | <b>27</b> | <b>72</b>      | <b>524</b>  | <b>0,11</b> | <b>7,14</b>  | <b>0</b>     | <b>0,24</b>          | <b>0,14</b> | <b>25,75</b> | <b>22,30</b> | <b>47,74</b> | <b>6,17</b> | <b>304,40</b> | <b>3,08</b>  | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1590</b>  | <b>44</b>        | <b>67</b> | <b>198</b>     | <b>1561</b> | <b>1,0</b>  | <b>114,9</b> | <b>44,12</b> | <b>2,3</b>           | <b>1,7</b>  | <b>555,5</b> | <b>185,4</b> | <b>895,8</b> | <b>19,9</b> | <b>3295,3</b> | <b>532,3</b> | <b>0,2</b>  | <b>20,4</b> |        |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |       | № рецептур |        |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг | F, мг |            | Se, мг |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |            |        |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180          | 6                | 9       | 29          | 198            | 0,20     | 0,95  | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30 | 42,40                | 154,30 | 0,22   | 45,30  | 0,0   | 0,01  | 0          | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8     | 12          | 69             | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1                 | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0     | 0,001 | 0          | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6       | 0           | 67             | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26                | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01  | 0,0        | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0       | 3           | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4                  | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0          | ТТК    |
| Итого за Завтрак                         | 400          | 10               | 18      | 72          | 388            | 0,25     | 13,52 | 55,68  | 0,47   | 0,25   | 137,86 | 39,2                 | 157,66 | 5,16   | 656,11 | 61,19 | 0,01  |            |        |
| 2 завтрак                                |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |            |        |
| Фрукт                                    | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0           | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0   | 8,0                  | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0   | 1,60  | 0          | ТТК    |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |            |        |
| Суп полевой на мясном бульоне            | 180          | 5                | 4       | 15          | 122            | 0,17     | 19,6  | 21,3   | 0,19   | 0,6    | 28,3   | 30,1                 | 102,3  | 1,8    | 583,5  | 64    | 0,1   | 0,08       | ТТК    |
| Бефстроганов из отварного мяса           | 70           | 6                | 5       | 10          | 122            | 0,22     | 14,60 | 0,90   | 0      | 0,36   | 25,30  | 30,20                | 88,00  | 2,00   | 433,20 | 71,20 | 0,05  | 0,07       | ТТК    |
| Каша гречневая отварная                  | 130          | 3                | 5       | 38          | 162            | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30  | 135,60               | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30  | 0,02  | 0,02       | ТТК    |
| Напиток из смеси с/ф                     | 180          | 0                | 0       | 21          | 82             | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20                | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07  | 0          | ТТК    |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 3                | 0,5     | 11          | 63             | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9                  | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15  | 0     | 0          | ТТК    |
| Итого за Обед                            | 610          | 17               | 10      | 70          | 551            | 0,2      | 3,54  | 26,78  | 0,1    | 0,21   | 52,49  | 62,79                | 249    | 5,8    | 397,71 | 137,2 | 0,01  | 0          |        |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |            |        |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 140          | 15               | 12      | 26          | 358            | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15     | 9                    | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0     | 0          | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0       | 3           | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4                  | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0          | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8     | 12          | 69             | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1                 | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001      | ТТК    |
| Итого за Полдник                         | 350          | 16               | 17      | 21          | 481            | 0,10     | 7     | 0,00   | 0,00   | 0,1    | 47,32  | 51,04                | 61,9   | 4,77   | 496,30 | 5,12  | 0,01  | 0          |        |
| Итого за день                            | 1445         | 54               | 62      | 258         | 1467           | 0,6      | 24,1  | 82,5   | 0,6    | 0,5    | 237,7  | 153,0                | 468,6  | 15,7   | 1550,1 | 203,5 | 0,0   | 0          |        |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции |         | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |       |        | № рецептуры |
|---|--------------|---------|------------------|--------|-------|----------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|
|   | Белки, г     | Жиры, г | Углеводы, г      | В1, мг | С, мг |                | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг                | Fe, мг | К, мг  | І, мг | F, мг | Se, мг |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |         |                  |        |       |                |          |        |        |        |        |                      |        |        |       |       |        |             |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом             | 6            | 7       | 34               | 214    | 0,22  | 21,30          | 61,30    | 0,56   | 0,33   | 115,30 | 24,3   | 136,30               | 1,56   | 273,20 | 62,30 | 0     | 0      | ТТК         |
| Какао с молоком                                   | 5            | 3       | 12               | 121    | 0,8   | 0,5            | 5,1      | 0,09   | 0,08   | 52     | 11,9   | 68,2                 | 0,8    | 116    | 33,5  | 0     | 0      | ТТК         |
| Масло сливочное порциями                          | 0            | 6       | 0                | 67     | 0,05  | 0,14           | 63,1     | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95               | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01  | 0      | ТТК         |
| Сыр порц  | 2,3          | 3,8     | 2                | 67     | 0     | 0,1            | 10,2     | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24                 | 0,02   | 25,1   | 0     | 0     | 0      | ТТК         |
| Батон йодированный                                | 1,6          | 0,7     | 11               | 63     | 0,06  | 0              | 0        | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5                 | 0,7    | 39,5   | 1,09  | 0     | 0      | ТТК         |
| Итого за Завтрак                                  | 15           | 20      | 59               | 532    | 1,1   | 22,0           | 139,7    | 0,9    | 0,5    | 362,9  | 53,9   | 352,2                | 3,1    | 482,1  | 96,9  | 0,0   | 0,0    |             |
| <b>2 завтрак</b>                                  |              |         |                  |        |       |                |          |        |        |        |        |                      |        |        |       |       |        |             |
| Напиток кисломолочный                             | 4            | 4       | 6                | 75     | 0,05  | 14             | 0        | 0      | 0,05   | 21,5   | 12,0   | 12,3                 | 2,65   | 325,3  | 2,7   | 0,02  | 0      | ТТК         |
| <b>Обед</b>                                       |              |         |                  |        |       |                |          |        |        |        |        |                      |        |        |       |       |        |             |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне      | 3            | 2       | 9                | 187    | 0,16  | 14,50          | 0,96     | 0      | 0,36   | 25,60  | 29,60  | 99,30                | 1,65   | 422,10 | 70,20 | 0,06  | 0,09   | ТТК         |
| Жаркое по-домашнему                               | 9            | 6       | 8                | 183    | 0,03  | 0              | 5        | 0,26   | 0,07   | 15,30  | 3,10   | 23,50                | 65,00  | 18,10  | 94,50 | 0     | 0      | ТТК         |
| Компот из яблок                                   | 0,16         | 0       | 15               | 62     | 0,03  | 4              | 0        | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15                   | 0,0    | 50     | 0     | 0     | 0      | ТТК         |
| Хлеб ржаной                                       | 3            | 0,5     | 11               | 63     | 0,05  | 0              | 0        | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5                 | 0,9    | 21,5   | 1,15  | 0     | 0      | ТТК         |
| Итого за Обед                                     | 15           | 9       | 43               | 495    | 0,3   | 18,5           | 6,0      | 0,3    | 0,5    | 60,7   | 45,6   | 155,3                | 67,6   | 511,7  | 165,9 | 0,1   | 0,1    |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |              |         |                  |        |       |                |          |        |        |        |        |                      |        |        |       |       |        |             |
| Легкие голубцы с соусом сметанным томатом и луком | 11           | 18      | 13               | 258    | 0,16  | 18,9           | 20,20    | 0,18   | 0,40   | 27,40  | 28,70  | 99,70                | 1,60   | 573,80 | 62,00 | 0,1   | 0,06   | ТТК         |
| Батон йодированный                                | 1,6          | 0,7     | 11               | 63     | 0,06  | 0              | 0        | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5                 | 0,7    | 39,5   | 1,09  | 0     | 0      | ТТК         |
| Чай с низким содержанием сахара                   | 0            | 0       | 3                | 54     | 0     | 0,1            | 0        | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24                 | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0      | ТТК         |
| Итого за Полдник                                  | 21           | 10      | 58               | 375    | 0,14  | 7              |          | 0,11   | 0,1    | 27,20  | 27,80  | 65,0                 | 6,26   | 318,60 | 4,16  | 0,02  |        |             |
| Итого за день                                     | 52           | 58      | 257              | 1477   | 1,6   | 47,5           | 145,7    | 1,3    | 1,1    | 450,8  | 181,1  | 284,0                | 77,0   | 2322,4 | 266,9 | 4,7   | 0,1    |             |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |              |            |              | Минеральные вещества |               |             |               |              |             | № рецептур   |        |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг       | В2, мг     | Са, мг       | Мg, мг               | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | И, мг        | F, мг       |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |           |             |                |             |             |              |              |            |              |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом  | 180          | 5                | 7         | 19          | 224            | 0,09        | 2,13        | 123,30       | 0,65         | 0,33       | 299,60       | 23,50                | 277,60        | 0,77        | 150,60        | 35,3         | 0,08        | 5,56         | ТТК    |
| Чай с молоком и сахаром                 | 180          | 3                | 5,2       | 25          | 123            | 0           | 0,2         | 0            | 0            | 0,03       | 6,15         | 4,8                  | 9,33          | 0,85        | 26,1          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7       | 11          | 63             | 0,06        | 0           | 0            | 0            | 0,03       | 6,7          | 1,0                  | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0            | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24         | 0,08       | 183,79       | 12,26                | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0          | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>400</b>   | <b>10</b>        | <b>20</b> | <b>55</b>   | <b>477</b>     | <b>0,2</b>  | <b>2,5</b>  | <b>186,4</b> | <b>0,9</b>   | <b>0,5</b> | <b>496,2</b> | <b>41,6</b>          | <b>426,4</b>  | <b>2,4</b>  | <b>244,5</b>  | <b>36,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>5,6</b>   |        |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                  |           |             |                |             |             |              |              |            |              |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Фрукт                                   | 85           | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7           | 0            | 1            | 0,02       | 14,0         | 8,0                  | 14,0          | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0            | ТТК    |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |           |             |                |             |             |              |              |            |              |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Щи с картофелем со сметаной             | 180          | 3                | 6         | 9           | 154            | 0,40        | 20,30       | 12,3         | 0,02         | 0,60       | 62,3         | 51,20                | 255,30        | 2,10        | 351,20        | 90,30        | 0,00        | 0,08         | ТТК    |
| Печень по-строгановски                  | 70           | 18               | 11        | 28          | 163            | 0,19        | 19,50       | 31,00        | 0,21         | 0,18       | 44,25        | 41,60                | 179,20        | 2,20        | 656,00        | 205,00       | 0,01        | 0,02         | ТТК    |
| Макаронные изделия отварные             | 130          | 2                | 4         | 34          | 153            | 0,18        | 26,30       | 22,30        | 0,10         | 0,23       | 50,10        | 35,40                | 99,20         | 2,33        | 799,30        | 77,50        | 0,05        | 0            | ТТК    |
| Напиток из шиповника и изюма            | 180          | 1                | 0         | 28          | 125            | 0           | 0,3         | 38           | 0            | 0,03       | 12,5         | 6,5                  | 0             | 0,80        | 241           | 0            | 0           | 0,55         | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5       | 11          | 63             | 0,05        | 0           | 0            | 0            | 0,03       | 3,8          | 3,9                  | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15         | 0           | 0            | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>610</b>   | <b>27</b>        | <b>22</b> | <b>110</b>  | <b>658</b>     | <b>0,8</b>  | <b>66,4</b> | <b>103,6</b> | <b>0,3</b>   | <b>1,1</b> | <b>173,0</b> | <b>138,6</b>         | <b>551,2</b>  | <b>8,3</b>  | <b>2069,0</b> | <b>374,0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,7</b>   |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |                  |           |             |                |             |             |              |              |            |              |                      |               |             |               |              |             |              |        |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом | 180          | 7                | 6         | 12          | 136            | 0,06        | 0           | 35           | 0,30         | 0,05       | 18,60        | 15,30                | 68,60         | 1,4         | 65,30         | 60,20        | 0           | 0            | ТТК    |
| Манник                                  | 50           | 2                | 2         | 30          | 148            | 0,04        | 0           | 26,68        | 0,1          | 0,03       | 11,45        | 27,42                | 84,38         | 0,6         | 55,31         | 60,76        | 0           | 0            | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0         | 3           | 54             | 0           | 0,1         | 0            | 0            | 0,01       | 5,15         | 4,4                  | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>410</b>   | <b>9</b>         | <b>8</b>  | <b>45</b>   | <b>340</b>     | <b>0,13</b> | <b>2,68</b> | <b>1,6</b>   | <b>42,00</b> | <b>0,2</b> | <b>34,6</b>  | <b>50,90</b>         | <b>43,5</b>   | <b>2,90</b> | <b>344,30</b> | <b>99,08</b> | <b>0,02</b> | <b>15,62</b> |        |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1505</b>  | <b>46</b>        | <b>50</b> | <b>220</b>  | <b>1522</b>    | <b>1,2</b>  | <b>23,4</b> | <b>291,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>1,7</b> | <b>703,8</b> | <b>231,1</b>         | <b>1021,1</b> | <b>13,6</b> | <b>2657,8</b> | <b>509,4</b> | <b>0,2</b>  | <b>21,8</b>  |        |



4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |             |             |               |              |               |             |               |              | Минеральные вещества |             |     |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|-------------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево-ды, г |                         | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | Л, мг        | F <sub>1</sub> , мг  | Se, мг      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |           |              |                         |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |              |                      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Каша манная жидкая с маслом                | 180          | 5                | 8         | 30           | 199                     | 0,06        | 0,80         | 0,02         | 0           | 0,09        | 16,50         | 15,00        | 110,30        | 2,10        | 34,50         | 78,10        | 0                    | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180          | 1                | 3         | 18           | 99                      | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20        | 4            | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0            | 0                    | 0,0027      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                         | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63                      | 0,06        | 0            | 0            | 0,03        | 6,7         | 1,0           | 26,5         | 0,7           | 39,5        | 1,09          | 0            | 0                    | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                   | 10           | 0                | 6         | 0            | 67                      | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79        | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01                 | 0,0         | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Яйцо вареное                               | 47           | 2                | 1         | 22           | 24                      | 0,16        | 25,96        | 25,91        | 0,09        | 0,13        | 48,21         | 33,14        | 98,23         | 1,37        | 757,29        | 75,31        | 0,04                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>447</b>   | <b>10</b>        | <b>18</b> | <b>81</b>    | <b>452</b>              | <b>0,4</b>  | <b>48,2</b>  | <b>214,3</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>365,4</b>  | <b>65,4</b>  | <b>447,2</b>  | <b>4,2</b>  | <b>884,6</b>  | <b>154,5</b> |                      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>2 завтрак</b>                           |              |                  |           |              |                         |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |              |                      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Молоко ванильное                           | 180          | 3                | 3         | 6            | 78                      | 0,06        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,2          | 12,0         | 12,3          | 3,20        | 368,3         | 2,8          | 0,02                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Кондитерское изделие                       | 17           | 1                | 3         | 11           | 57                      | 0,04        | 13           | 0            | 0           | 0,03        | 12,3          | 1,7          | 12,3          | 2,00        | 2,3           | 0,2          | 0,01                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |           |              |                         |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |              |                      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Рассольник ленинградский с кури и сметаной | 180          | 5                | 4         | 11           | 163                     | 0,33        | 15,60        | 0,99         | 0           | 0,55        | 25,30         | 25,60        | 88,0          | 2,23        | 422,30        | 70,30        | 0,08                 | 0,09        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Котлета рыбная                             | 70           | 14               | 11        | 12           | 198                     | 0,09        | 3,32         | 2,03         | 43          | 0,43        | 29            | 43           | 20            | 3,1         | 310           | 99           | 0                    | 16,2        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                          | 130          | 2                | 4         | 12           | 125                     | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30         | 34,50        | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Овощи свежие                               | 50           | 0,6              | 0         | 2            | 12                      | 0,03        | 12           | 0            | 0           | 0,03        | 19,3          | 11,7         | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из смеси с/ф                       | 180          | 0                | 0         | 21           | 82                      | 0,21        | 32           | 21,30        | 0,09        | 0,15        | 42,30         | 37,20        | 95,60         | 1,72        | 956,30        | 301,2        | 0,07                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                                | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63                      | 0,05        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8           | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15         | 0                    | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>                       | <b>660</b>   | <b>25</b>        | <b>20</b> | <b>69</b>    | <b>643</b>              | <b>0,8</b>  | <b>89,3</b>  | <b>52,3</b>  | <b>43,2</b> | <b>1,4</b>  | <b>165,2</b>  | <b>152,0</b> | <b>314,9</b>  | <b>11,4</b> | <b>2777,9</b> | <b>548,3</b> | <b>0,2</b>           | <b>16,3</b> |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |              |                  |           |              |                         |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |              |                      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом       | 140          | 15               | 12        | 26           | 388                     | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 0,06        | 15            | 9            | 15            | 3,2         | 255           | 3            | 0                    | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                         | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63                      | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7           | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0                    | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Кисель из ягд см                           | 180          | 0                | 0         | 19           | 107                     | 0,03        | 12           | 0            | 0           | 0,03        | 19,3          | 11,7         | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01                 | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>350</b>   | <b>17</b>        | <b>10</b> | <b>24</b>    | <b>528</b>              | <b>0,11</b> | <b>7,14</b>  | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>224,39</b> | <b>37,06</b> | <b>167,35</b> | <b>6,17</b> | <b>515,33</b> | <b>14,98</b> | <b>0,02</b>          | <b>2,9</b>  |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за день</b>                       | <b>1654</b>  | <b>56</b>        | <b>54</b> | <b>191</b>   | <b>1758</b>             | <b>1,3</b>  | <b>144,7</b> | <b>329,8</b> | <b>44,9</b> | <b>1,9</b>  | <b>755,0</b>  | <b>254,5</b> | <b>929,4</b>  | <b>21,8</b> | <b>4177,9</b> | <b>717,8</b> | <b>0,3</b>           | <b>19,2</b> |     |  |  |  |  |  |              |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептуры |       |        |
|---|--------------|------------------|---------|----------------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г |                | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг  |             | F, мг | Se, мг |
| Завтрак                                 |              |                  |         |                |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |       |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 180          | 5                | 6       | 13             | 166         | 0,20   | 2,0   | 28,30  | 0,30   | 0,20                 | 30,00  | 32,00  | 175,00 | 2,10   | 188,00 | 36,60  | 0,2         | 0,02  | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7     | 11             | 63          | 0,06   | 0     | 0      | 0      | 0,03                 | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0           | 0     | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6       | 0              | 67          | 0,06   | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08                 | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00   | 0,01        | 0,0   | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0       | 3              | 54          | 0      | 0,1   | 0      | 0      | 0,01                 | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0           | 0     | ТТК    |
| Итого за Завтрак                        | 400          | 7                | 12      | 27             | 350         | 0,3    | 2,2   | 91,4   | 0,5    | 0,3                  | 225,6  | 49,7   | 322,7  | 2,9    | 270,9  | 37,7   | 0,2         |       |        |
| 2 завтрак                               |              |                  |         |                |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |       |        |
| Фрукт                                   | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8            | 47,0        | 0,02   | 7     | 0      | 1      | 0,02                 | 14,0   | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0    | 1,60        | 0     | ТТК    |
| Обед                                    |              |                  |         |                |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |       |        |
| Суп картофельный с мясом                | 180          | 3                | 3       | 15             | 156         | 0,06   | 3,55  | 2,0    | 0      | 0,07                 | 35,60  | 27,80  | 40,10  | 0,70   | 135,60 | 4,20   | 0,06        | 0     | ТТК    |
| Люля-кебаб из курицы                    | 70           | 14               | 5       | 7              | 129         | 0,21   | 20,1  | 22,3   | 0,19   | 0,4                  | 27,4   | 3,65   | 110,9  | 1,9    | 577,3  | 63     | 0,1         | 0,07  | ТТК    |
| Рис отварной                            | 130          | 3                | 5       | 37             | 207         | 0,09   | 0,02  | 17     | 0,06   | 0,23                 | 21,60  | 9,33   | 60,1   | 0,02   | 0,98   | 0      | 0           | 0     | ТТК    |
| Компот из яблок                         | 180          | 0,16             | 0       | 15             | 62          | 0,03   | 4     | 0      | 0      | 0,04                 | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0      | 0           | 0     | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5     | 11             | 63          | 0,05   | 0     | 0      | 0      | 0,03                 | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15   | 0           | 0     | ТТК    |
| Итого за Обед                           | 610          | 23               | 14      | 85             | 617         | 0,4    | 27,7  | 41,3   | 0,3    | 0,8                  | 104,4  | 53,7   | 243,6  | 3,5    | 785,4  | 68,4   | 0,1         | 0,1   |        |
| Уплотненный полдник                     |              |                  |         |                |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |       |        |
| Омлет натуральный                       | 150          | 14               | 5,1     | 23             | 133         | 0,05   | 0,07  | 50,2   | 5,1    | 0,00                 | 175    | 27     | 53     | 0,0    | 52     | 0      | 0           | 0,00  | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7     | 11             | 63          | 0,06   | 0     | 0      | 0,03   | 6,7                  | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0           | 0     | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0       | 3              | 54          | 0      | 0,1   | 0      | 0      | 0,01                 | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0           | 0     | ТТК    |
| Сыр порц                                | 10           | 2,3              | 3,8     | 2              | 67          | 0      | 0,1   | 10,2   | 0      | 0,01                 | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,02   | 25,1   | 0      | 0           | 0     | ТТК    |
| Итого за Полдник                        | 370          | 18               | 10      | 39             | 317         | 0,11   | 7,14  | 63,1   | 0,24   | 0,14                 | 72,69  | 57,05  | 167,35 | 6,17   | 853,13 | 136,00 | 0,02        | 2,9   |        |
| Итого за день                           | 1465         | 59               | 62      | 268            | 1331        | 0,9    | 37,1  | 195,8  | 1,0    | 1,2                  | 402,7  | 160,4  | 733,6  | 12,6   | 1909,4 | 242,1  | 0,3         | 3,0   |        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         | Энерге<br>ТД,<br>ккал | Витамины        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |       |       |        |
|----------------------------|------------------|---------|-----------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г |                       | Углево<br>ды, г | В1, мг | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг  |
| Итого за весь период       | 510              | 583     | 2386                  | 8,1             | 447,7  | 4351,2 | 88,9   | 8,9    | 7886,1 | 1798,0 | 6811,3               | 86,4  | 5235,3 | 0,8   | 17,70 | 0,1750 |
| Среднее значение за период | 51,0             | 58,3    | 238,6                 | 0,81            | 44,77  | 435,12 | 8,89   | 0,89   | 788,61 | 179,80 | 681,13               | 8,64  | 523,53 | 0,08  | 1,77  | 0,02   |

Нормативная документация:

СыЛин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тульчина В.А., 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дашинной 2004г.