

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» августа 2022 г.



## Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

2-3 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

		1-3 года													
		Приём пищи	Масса	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 1</b>															
<b>Первая неделя</b>															
Понедельник															
День 1	Завтрак														
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49	
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120	
ТК №5.1/5.2	Чай с сахаром/лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54	
		<b>320</b>	<b>3.78</b>	<b>5.258</b>	<b>44.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.028</b>	<b>0.02</b>	<b>36</b>	<b>20.4</b>	<b>46.42</b>	<b>6.86</b>	<b>0.79</b>	<b>223</b>	
	2-ой завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8	
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>	
	Обед														
ТК №2.8	Суп картофельный с мясными фрикадельками на м/к бульоне	180	5.9	4	11.7	0.09	0.09	7.2	7,2/0	18.5	8.51	23.5	1.26	103.7	
ТК №3.4	Азу	150	9.45	6	15.3	0.105	0.135	5.7	0/105	25.5	133.5	33	1.8	154.5	
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6	
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52	
	Хлеб ржаной	30	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8	
	Хлеб пшеничный	30	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6	
		<b>600</b>	<b>24.36</b>	<b>11.62</b>	<b>106.9</b>	<b>0.683</b>	<b>0.358</b>	<b>16.15</b>	<b>121.6</b>	<b>126.1</b>	<b>305.51</b>	<b>148.2</b>	<b>8.75</b>	<b>633.72</b>	
	Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5	
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>	
	Ужин														
ТК №2.24	Суп молочный с крупой ( гречневой)	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318	
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1	
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54	
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>45.8</b>	<b>41.808</b>	<b>257.95</b>	<b>0.877</b>	<b>0.773</b>	<b>45.39</b>	<b>221.84</b>	<b>592.8</b>	<b>680.23</b>	<b>266.96</b>	<b>13.427</b>	<b>1537.66</b>	

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 1</b>														
<b>Вторник</b>														
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>375.1</b>	<b>20.1</b>	<b>27.78</b>	<b>73.82</b>	<b>0.225</b>	<b>0.356</b>	<b>2.53</b>	<b>41.854</b>	<b>345</b>	<b>313.9</b>	<b>71.55</b>	<b>3.25</b>	<b>599.54</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
<b>Обед</b>														
TK №2.15	Щи на м/к бульоне/ сметана прокипяченная	180/10	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
TK №3.16	Мясной рулет с рисом и яйцом	100	14.87	18.72	13.52	0.1	0.11	4.8	218	191.88	122.2	37.96	3.3	211.12
TK №7.22	Салат "Пестрый"	40/50	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб пшеничный	30	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
		<b>630</b>	<b>25.58</b>	<b>25.38</b>	<b>91.98</b>	<b>62.284</b>	<b>37.1988</b>	<b>25.6</b>	<b>282</b>	<b>250.43</b>	<b>258</b>	<b>100.78</b>	<b>6.79</b>	<b>558.48</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №10.6	Вареники ленивые/соус молочный	130/20	17.2	5.5	24.1	0.079	0.247	0.29	7,18/0,023	112.59	185.9	19.9	1.065	216.7
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>400</b>	<b>18.23</b>	<b>5.84</b>	<b>54.58</b>	<b>0.097</b>	<b>0.265</b>	<b>6.19</b>	<b>8.003</b>	<b>136.69</b>	<b>189.5</b>	<b>21.8</b>	<b>3.865</b>	<b>349.77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1765.1</b>	<b>69.16</b>	<b>62.93</b>	<b>244.86</b>	<b>62.654</b>	<b>38.0278</b>	<b>38.37</b>	<b>376.857</b>	<b>930.72</b>	<b>899.4</b>	<b>215.13</b>	<b>16.575</b>	<b>1667.09</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Среда														
День 3	Завтрак													
TK №1.1	Каша из манной крупы жидкая молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
		<b>355</b>	<b>12.58</b>	<b>19.1</b>	<b>75.23</b>	<b>0.086</b>	<b>0.189</b>	<b>24.97</b>	<b>19.23</b>	<b>232.6</b>	<b>160.5</b>	<b>80.9</b>	<b>1.017</b>	<b>475.74</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.10	Напиток из плодов шиповника	150	0.4	0	21.6	0	0.9	99	0	12.6	1.7	3.6	0.56	79.2
		<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>21.6</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>1.7</b>	<b>3.6</b>	<b>0.56</b>	<b>79.2</b>
	Обед													
TK №2.12	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №5/9	Котлета из птицы в томатном соусе	80	9	4.5	0.2	0.057	0.127	0.01	0,22/0,01	7.22	93.5	11.36	0.425	77.5
TK №4.5	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
TK №7.13	Свекла отварная	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>650</b>	<b>25.31</b>	<b>17.85</b>	<b>109.435</b>	<b>0.336</b>	<b>0.422</b>	<b>6.51</b>	<b>136.41</b>	<b>113.43</b>	<b>335.07</b>	<b>138.26</b>	<b>6.255</b>	<b>707.67</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №07001	Рыба запеченная	150	20.3	17.9	13.1	0.15	0.15	4.65	1,5/0	130	252	55.9	1.8	290.7
TK №18	Винегрет	60	1	3.1	5	0.04	0.03	6.5	0	15.9	8.44	0.44	0.5	54.4
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.1	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
		<b>420</b>	<b>23.83</b>	<b>21.46</b>	<b>44.9</b>	<b>0.24</b>	<b>0.2</b>	<b>13.45</b>	<b>2.3</b>	<b>164.6</b>	<b>290.44</b>	<b>68.44</b>	<b>3.18</b>	<b>431.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>66.47</b>	<b>62.16</b>	<b>257.465</b>	<b>0.692</b>	<b>1.901</b>	<b>144.38</b>	<b>202.94</b>	<b>709.23</b>	<b>925.71</b>	<b>312.2</b>	<b>11.162</b>	<b>1770.61</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Миниральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Четверг День 4	Завтрак													
TK №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	150/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>370.1</b>	<b>21.3</b>	<b>29.78</b>	<b>76.42</b>	<b>0.235</b>	<b>0.361</b>	<b>2.53</b>	<b>42.214</b>	<b>344</b>	<b>349.9</b>	<b>88.55</b>	<b>3.25</b>	<b>661.54</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.7	Суп крестьянский с крупой (рисовой) на м/к бульоне	180	1.06	3.53	4.38	0.032	0.02	7.11	0/30,2	25.8	5.6	10.2	0.41	54.9
TK №278	Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	70	10.08	8.58	2.34	0.03	0.072	0	0/36	11.4	103.2	10.8	1.38	127.2
TK №4.6	Картофельное пюре	110	2.8	3.2	7.2	0.032	0.04	17.84	0/320	57.67	41.7	21.5	0.83	78.104
TK №7.11	Сельдь с луком и маслом	50	3.55	3.5	0.8	0.024	0.018	2.43	27	10.11	39.1	9.78	0.42	49.5
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>690</b>	<b>25.1</b>	<b>19.99</b>	<b>86.48</b>	<b>0.288</b>	<b>0.2218</b>	<b>27.68</b>	<b>415.2</b>	<b>150.13</b>	<b>311.57</b>	<b>94.9</b>	<b>6.07</b>	<b>637.764</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №9.3/9.4-9.6	Пирожок с капустой и яйцом	100	3.5	3.1	26.2	13	7	33	0.4	0.06	2	0.03	0.5	147
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
		<b>350</b>	<b>4.38</b>	<b>3.51</b>	<b>49</b>	<b>13.02</b>	<b>7.025</b>	<b>40.3</b>	<b>1.2</b>	<b>15.56</b>	<b>19.6</b>	<b>22.93</b>	<b>1.08</b>	<b>210.6</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1770.1</b>	<b>56.03</b>	<b>57.21</b>	<b>236.38</b>	<b>13.591</b>	<b>7.8158</b>	<b>74.56</b>	<b>503.614</b>	<b>708.29</b>	<b>819.07</b>	<b>227.38</b>	<b>13.07</b>	<b>1669.204</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Пятница День 5	Завтрак													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.16	Суп фасолевый на м/к бульоне	180	4.86	5.76	8.1	0.064	0.019	0.49	4,1/0,25	15.13	39.6	12.5	0.719	104.22
TK №3.1	Печень по-строгановски / Соус сметанный	50/30	3.72	4.08	1.65	0.05	0.4	3.75	155.6	4.14	68.13	6.165	1.37	49.38
TK № 4.4	Макароны отварные с маслом	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
TK №7.4	Огурец солёный в нарезке	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>650</b>	<b>16.99</b>	<b>11.74</b>	<b>81.67</b>	<b>0.318</b>	<b>0.517</b>	<b>8.17</b>	<b>278.45</b>	<b>88.62</b>	<b>259.13</b>	<b>71.195</b>	<b>5.518</b>	<b>494.32</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №10.2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	9.6	30.6	42.5	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85	485.9
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>420</b>	<b>10.48</b>	<b>31.01</b>	<b>65.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0.365</b>	<b>8.01</b>	<b>28.3</b>	<b>184.1</b>	<b>276.9</b>	<b>55.48</b>	<b>1.43</b>	<b>549.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>48.53</b>	<b>68.88</b>	<b>259.6</b>	<b>0.612</b>	<b>1.349</b>	<b>45.4</b>	<b>370.99</b>	<b>722.02</b>	<b>896.33</b>	<b>251.575</b>	<b>11.835</b>	<b>1742.76</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Вторая неделя</b>														
Понедельник День 6	Завтрак													
TK №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, с сахаром	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120
TK №5.2	Чай с сахаром, лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54
		<b>320</b>	<b>9.58</b>	<b>11.298</b>	<b>68.92</b>	<b>0.12</b>	<b>0.088</b>	<b>0.02</b>	<b>36</b>	<b>25.42</b>	<b>113.24</b>	<b>65.62</b>	<b>2.57</b>	<b>400.72</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №2.7	Суп картофельный на м/к бульоне/сметана припаянная	180/10	1.68	1.67	12.17	0.365	0.02	8.64	26	21.9	34	22.6	0.9	82.1
TK №10.7	Суфле мясное	110	12.1	26.3	2.7	0.059	0.334	0.79	0,17/0,064	115.3	25	20.77	1.4	296.4
TK №7.22	Салат "Пестрый"	40/50	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0	0	25.74	0.009	0.018	0.135	54	1.5	1.35	0.243	0.027	96.57
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>550</b>	<b>19.7</b>	<b>30.27</b>	<b>73.73</b>	<b>0.567</b>	<b>0.439</b>	<b>16.065</b>	<b>112.234</b>	<b>177.6</b>	<b>163.35</b>	<b>79.613</b>	<b>4.807</b>	<b>645.87</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №2.24	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1625</b>	<b>46.94</b>	<b>66.498</b>	<b>249.68</b>	<b>0.811</b>	<b>0.914</b>	<b>45.305</b>	<b>212.474</b>	<b>649.32</b>	<b>604.89</b>	<b>257.133</b>	<b>11.264</b>	<b>1727.53</b>

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 1</b>														
<b>Вторник</b>														
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №1.1	Каша из манной крупы жидкая молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>355.1</b>	<b>16.87</b>	<b>24.68</b>	<b>60.9</b>	<b>0.155</b>	<b>0.286</b>	<b>2.33</b>	<b>41.844</b>	<b>326.9</b>	<b>252.1</b>	<b>48.55</b>	<b>2.05</b>	<b>535.64</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
<b>Обед</b>														
TK №30/2	Уха рыбацкая	200	1.8	2.2	5	48	0.11	0.05	16.4	0,75/0,46	52	33.5	12.5	0.6
TK№73	Ежики мясные с томатным соусом	50/30	3.5	3.9	4.58	0.01	0.01	0.32	15,2/14,7	12.08	39.5	8.18	0.38	67.58
TK №4.3	Капуста тушеная	110	2.8	3.2	7.2	0.032	0.04	17.84	0/320	57.67	41.7	21.5	0.83	78.104
TK №7.4	Огурец солёный в нарезке	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
TK №6.4	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.2	27.5	0.016	0.011	2.34	0	9.72	6.1	5.22	1.44	106.4
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>670</b>	<b>14.32</b>	<b>11.12</b>	<b>77.4</b>	<b>48.204</b>	<b>0.241</b>	<b>23.83</b>	<b>374.1</b>	<b>112.13</b>	<b>244.9</b>	<b>102.63</b>	<b>17.649</b>	<b>424.884</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №62	Лепшеник с творогом	170	12.5	18.3	28.7	0.078	0.26	1.04	20,8/0	143	114	31.33	0.78	322.4
TK №77	Соус молочный сладкий	40	9	4.5	0.2	0.057	0.127	0.01	0,22/0,01	7.22	93.5	11.36	0.425	77.5
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>460</b>	<b>22.38</b>	<b>23.21</b>	<b>51.7</b>	<b>0.155</b>	<b>0.412</b>	<b>8.35</b>	<b>21.83</b>	<b>165.72</b>	<b>225.1</b>	<b>65.59</b>	<b>1.785</b>	<b>498.17</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1845.1</b>	<b>58.82</b>	<b>62.94</b>	<b>214.48</b>	<b>48.562</b>	<b>1.147</b>	<b>38.56</b>	<b>482.774</b>	<b>803.35</b>	<b>860.1</b>	<b>237.77</b>	<b>24.154</b>	<b>1617.994</b>



МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Среда	День 8	Завтрак												
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
		2-ой завтрак												
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
		Обед												
TK №2.18	Суп с клецками на курином бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №3.14	Картофельная запеканка с мясом кур/соус томатный	150/40	13.2	1.8	2.1	0.045	0.133	1.25	24,8/1,45	22.26	139.4	25.62	0.81	75.5
TK №7.13	Свекла отварная	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>680</b>	<b>23.81</b>	<b>9.19</b>	<b>88.975</b>	<b>0.266</b>	<b>0.3618</b>	<b>7.4</b>	<b>24.5</b>	<b>104.7</b>	<b>301.12</b>	<b>88.28</b>	<b>4.8</b>	<b>535.89</b>
		Полдник												
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
		Ужин												
TK №1.8	Манник /масло сливочное/повидло	130/20	9.3	3.6	68.85	0.105	0.15	0.15	60	78.45	116.4	24.75	1.65	327.6
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>400</b>	<b>10.43</b>	<b>3.96</b>	<b>101.35</b>	<b>0.125</b>	<b>0.17</b>	<b>6.45</b>	<b>60.8</b>	<b>103.95</b>	<b>120</b>	<b>26.65</b>	<b>4.73</b>	<b>469.87</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1815</b>	<b>55.3</b>	<b>39.28</b>	<b>302.955</b>	<b>0.595</b>	<b>0.9988</b>	<b>43.07</b>	<b>149.54</b>	<b>657.95</b>	<b>781.42</b>	<b>239.83</b>	<b>14.417</b>	<b>1704.7</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Четверг День 9	Завтрак													
TK №1.4	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом и сахаром	150/5/5	4.14	7.62	29.62	0.06	0.09	0.65	37.35	77.5	106.8	25.37	0.57	204.54
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>375</b>	<b>9.55</b>	<b>16.8</b>	<b>70.44</b>	<b>0.114</b>	<b>0.265</b>	<b>25.08</b>	<b>71.51</b>	<b>214.4</b>	<b>222.2</b>	<b>99.87</b>	<b>1.1</b>	<b>424.38</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.16	Суп гороховый на м/к бульоне	180	4.86	5.76	8.1	0.064	0.019	0.49	4,1/0,25	15.13	39.6	12.5	0.719	104.22
TK №3.6	Котлеты по-хлыновски	60	12.45	15.67	4.05	0.12	0.12	2.1	18	18.24	136.8	19.08	1.92	205.7
TK № 4.4	Макароны отварные с маслом	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
TK №7.4	Огурец солёный в нарезке	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
TK №5.9	Компот из кураги	180	1.1	0	13.7	0.02	0.038	0.77	0,112/0,67	37.93	28.1	21.74	0.628	60.3
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>660</b>	<b>28.63</b>	<b>23.55</b>	<b>83.47</b>	<b>0.44</b>	<b>0.277</b>	<b>6.64</b>	<b>25.132</b>	<b>113.25</b>	<b>361.2</b>	<b>100.35</b>	<b>6.666</b>	<b>662.22</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №88	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	20.3	17.9	13.1	0.15	0.15	4.65	1,5/0	130	252	55.9	1.8	290.7
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>430</b>	<b>23.83</b>	<b>18.56</b>	<b>60.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>10.95</b>	<b>2.3</b>	<b>162.7</b>	<b>282</b>	<b>68</b>	<b>5.48</b>	<b>503.77</b>
		<b>1825</b>	<b>67.26</b>	<b>62.84</b>	<b>238.49</b>	<b>0.822</b>	<b>0.94</b>	<b>46.72</b>	<b>143.942</b>	<b>688.95</b>	<b>1003.4</b>	<b>289.22</b>	<b>15.916</b>	<b>1749.67</b>

МЕНЮ - 1	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Пятница День 10	Завтрак													
TK №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	150/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	30./5	1,81/0,04	2,3/3,5	20,4/0,75	0	0/0,05	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>370</b>	<b>17.05</b>	<b>24</b>	<b>86.9</b>	<b>0.166</b>	<b>0.309</b>	<b>25.17</b>	<b>19.6</b>	<b>249.7</b>	<b>258.3</b>	<b>120.9</b>	<b>2.217</b>	<b>601.64</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.7	бульоне/сметана	180/10	2.4	3.4	9.5	0.2	0.5	4.5	0/6,9	36.5	36.7	23.2	1.16	86.23
TK №76	Зраза рисовая с говядиной/соус томатный	120/40	17.2	17.1	25.2	0.071	0.065	1.02	23,9/1,13	18.5	17.34	41.36	1.527	245.7
TK №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>630</b>	<b>25.71</b>	<b>21.8</b>	<b>98.14</b>	<b>0.691</b>	<b>0.6618</b>	<b>8.42</b>	<b>27.23</b>	<b>107.25</b>	<b>176.41</b>	<b>132.98</b>	<b>7.417</b>	<b>622.79</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №9.12	Оладьи с изюмом/повидло/сметана	100/40	8.4	15	44.4	0.2	0.4	0.4	0	89	115.2	21.2	1.2	334.9
TK №5.2	Чай с лимоном и сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	100	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>420</b>	<b>9.53</b>	<b>15.36</b>	<b>76.9</b>	<b>0.22</b>	<b>0.42</b>	<b>6.7</b>	<b>0.8</b>	<b>114.5</b>	<b>118.8</b>	<b>23.1</b>	<b>4.28</b>	<b>477.17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>57.54</b>	<b>65.09</b>	<b>286.42</b>	<b>1.125</b>	<b>1.5988</b>	<b>44.34</b>	<b>92.63</b>	<b>670.05</b>	<b>691.51</b>	<b>297.98</b>	<b>16.584</b>	<b>1860.9</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эц</b>								
		<b>норма</b>	<b>55.74</b>	<b>49.15</b>	<b>212.5</b>	<b>1516</b>								

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» августа 2022 г.



## Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

2-3 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

1-3 года

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первая неделя</b>														
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>													
TK №1.7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами с маслом, сахаром	150/5/5	4.5	7.98	32.06	0.12	0.11	0.8	39.85	94.08	125.45	4.77	0.85	221.58
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120
TK №5.2	Чай с сахаром/лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54
		<b>370</b>	<b>6.48</b>	<b>13.038</b>	<b>66.08</b>	<b>0.15</b>	<b>0.128</b>	<b>0.82</b>	<b>75.85</b>	<b>111.18</b>	<b>147.17</b>	<b>9.03</b>	<b>1.34</b>	<b>395.58</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №22	Салат из отварного картофеля и солёного огурца	50	0.36	0.24	1.86	0.006	0.006	1.23	1.77	5.55	7.83	3.3	0.271	10.92
TK №48/30/2	Суп рыбный / Уха рыбацкая	180	1.62	1.98	4.5	0.099	0.05	14.76	0,68/0,42	46.8	30.2	11.32	0.54	43.2
TK №3.7/8.2	Тефтели / соус сметанный	80/40	3.5	3.9	4.58	0.01	0.006	0.32	15,2/14,7	12.08	39.5	8.18	0.38	67.58
TK №6.7	Компот из кураги	180	1.1	0	13.7	0.02	0.038	0.77	0	37.93	28.1	21.74	0.628	60.3
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>590</b>	<b>14.1</b>	<b>7.24</b>	<b>69.56</b>	<b>0.305</b>	<b>0.17</b>	<b>17.08</b>	<b>34.77</b>	<b>135.56</b>	<b>221.23</b>	<b>84.54</b>	<b>4.579</b>	<b>404.4</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №2.23	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>33.89</b>	<b>41.458</b>	<b>236.37</b>	<b>0.549</b>	<b>0.495</b>	<b>46.67</b>	<b>129.86</b>	<b>507.04</b>	<b>558.7</b>	<b>184.47</b>	<b>9.656</b>	<b>1404.42</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Вторник</b> <b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>													
TK №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом, с сахаром	150/5/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.10./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>370.1</b>	<b>21.3</b>	<b>29.78</b>	<b>76.42</b>	<b>0.235</b>	<b>0.361</b>	<b>2.53</b>	<b>42.214</b>	<b>344</b>	<b>349.9</b>	<b>88.55</b>	<b>3.25</b>	<b>661.54</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №2.10	Суп с лапшой домашней на курином бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №3.11	Плов с мясом кур	150	17.2	17.1	25.2	0.071	0.065	1.02	23,9/1,13	18.5	17.34	41.36	1.527	245.7
TK №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>600</b>	<b>25.39</b>	<b>23.28</b>	<b>100.31</b>	<b>0.511</b>	<b>0.2958</b>	<b>4.87</b>	<b>26.2</b>	<b>86.74</b>	<b>132.71</b>	<b>115.72</b>	<b>6.017</b>	<b>644.49</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №10.2	Сырники из творога/ соус молочный	170	9.6	30.6	42.5	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85	485.9
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>420</b>	<b>10.63</b>	<b>30.94</b>	<b>72.98</b>	<b>0.088</b>	<b>0.358</b>	<b>6.61</b>	<b>28.3</b>	<b>192.7</b>	<b>262.9</b>	<b>34.48</b>	<b>3.65</b>	<b>618.97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1750.1</b>	<b>62.57</b>	<b>87.93</b>	<b>274.19</b>	<b>0.882</b>	<b>1.2228</b>	<b>18.06</b>	<b>141.714</b>	<b>822.04</b>	<b>883.51</b>	<b>259.75</b>	<b>15.587</b>	<b>2084.3</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Среда День 3	Завтрак													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.10	Напиток из плодов шиповника	150	0.4	0	21.6	0	0.9	99	0	12.6	1.7	3.6	0.56	79.2
	<b>Обед</b>													
TK №2.3	Щи с фасолью и картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/10	2.4	3.4	9.5	0.2	0.5	4.5	0/6,9	36.5	36.7	23.2	1.16	86.23
TK №3.3	Гуляш в томатном соусе	80	9	4.5	0.2	0.057	0.127	0.01	0,22/0,01	7.22	93.5	11.36	0.425	77.5
TK №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
TK №7.13	Свекла отварная	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
	<b>Ужин</b>													
TK №9.12	Пирожок с повидлом	120	3.3	3	34.8	11	6	31	0.6	0.06	0	0.03	0.4	180
TK №7.19	Морковь тертая с растительным маслом	40	0.8	1.4	2.6	0.45	0.024	8.72	40	16	18.4	8.44	0.44	13.2
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
	<b>Итого за день</b>													
		<b>430</b>	<b>4.23</b>	<b>4.56</b>	<b>49.7</b>	<b>11.45</b>	<b>6.024</b>	<b>42.02</b>	<b>41.4</b>	<b>27.56</b>	<b>22</b>	<b>10.37</b>	<b>1.12</b>	<b>208.8</b>
		<b>1795</b>	<b>50.1</b>	<b>46.66</b>	<b>271.595</b>	<b>12.132</b>	<b>8.151</b>	<b>176.7</b>	<b>247.98</b>	<b>599.2</b>	<b>726.37</b>	<b>284.99</b>	<b>10.742</b>	<b>1580.11</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Четверг День 4	Завтрак													
TK №1.1	Каша из манной крупы жидкая молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.10./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>355.1</b>	<b>16.87</b>	<b>24.68</b>	<b>60.9</b>	<b>0.155</b>	<b>0.286</b>	<b>2.33</b>	<b>41.844</b>	<b>326.9</b>	<b>252.1</b>	<b>48.55</b>	<b>2.05</b>	<b>535.64</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.5	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/10	1.45	3.66	8.6	0.06	0.04	6.03	0/878,04	20.98	40.8	17.4	0.66	77.22
TK №3.2	Жаркое по-домашнему из говядины	160	10.4	6.4	17.76	0.128	0.16	7.36	0/96	25.6	150.4	35.2	2.24	172.8
TK №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362	33.6
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>660</b>	<b>20.36</b>	<b>11.66</b>	<b>104.3</b>	<b>0.366</b>	<b>0.2808</b>	<b>15.33</b>	<b>978.4</b>	<b>99.142</b>	<b>323.61</b>	<b>99.62</b>	<b>6.292</b>	<b>611.68</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №3.25	Рыба, запеченная под омлетом	150	20.3	17.9	13.1	0.15	0.15	4.65	1,5/0	130	252	55.9	1.8	290.7
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>430</b>	<b>23.58</b>	<b>18.61</b>	<b>50.4</b>	<b>0.22</b>	<b>0.195</b>	<b>11.95</b>	<b>2.3</b>	<b>152.7</b>	<b>296</b>	<b>89</b>	<b>2.98</b>	<b>425.1</b>
Итого за день		<b>1805.1</b>	<b>66.06</b>	<b>58.88</b>	<b>240.08</b>	<b>0.789</b>	<b>0.9698</b>	<b>33.66</b>	<b>1067.544</b>	<b>777.342</b>	<b>1009.71</b>	<b>258.17</b>	<b>13.992</b>	<b>1731.72</b>



МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Пятница	Завтрак													
День 5	Завтрак													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшенная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.12	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №3.6	Котлеты по-хлыновски	60	12.45	15.67	4.05	0.12	0.12	2.1	18	18.24	136.8	19.08	1.92	205.7
TK №8.3	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
TK №7.22	Салат "Пестрый"	40	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>730</b>	<b>28.96</b>	<b>29.39</b>	<b>113.96</b>	<b>0.402</b>	<b>0.419</b>	<b>10.2</b>	<b>161.68</b>	<b>127.65</b>	<b>381.82</b>	<b>147.48</b>	<b>7.83</b>	<b>840.67</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №10.1	Запеканка творожная с морковью /фруктовый кисель/	120/40	12.5	18.3	28.7	0.078	0.26	1.04	20,8/0	143	114	31.33	0.78	322.4
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>250</b>	<b>13.38</b>	<b>18.71</b>	<b>51.5</b>	<b>0.098</b>	<b>0.285</b>	<b>8.34</b>	<b>21.5</b>	<b>158.5</b>	<b>131.6</b>	<b>54.23</b>	<b>1.36</b>	<b>386</b>
Итого за день		<b>1715</b>	<b>63.4</b>	<b>74.23</b>	<b>278.09</b>	<b>0.704</b>	<b>1.171</b>	<b>47.76</b>	<b>247.42</b>	<b>735.45</b>	<b>873.72</b>	<b>326.61</b>	<b>14.077</b>	<b>1925.61</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Вторая неделя</b>														
<b>Понедельник</b> День 6	<b>Завтрак</b>													
TK № 4.6	Вермишель отварная с маслом сливочным	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
TK №10.3	Яйцо вкрутую	20	2.54	2.3	0.14	0.015	0.09	0	50/12	11	38.4	2.4	0.5	31.5
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120
TK №5.2	Чай с сахаром, лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54
		<b>340</b>	<b>6.32</b>	<b>7.558</b>	<b>44.16</b>	<b>0.085</b>	<b>0.118</b>	<b>0.02</b>	<b>98</b>	<b>31.4</b>	<b>84.82</b>	<b>9.26</b>	<b>1.29</b>	<b>254.5</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №2.17	Суп с крупой и томатом (Харчо)	180	5.2	7.2	12.1	0.047	0.041	3.89	5,78/0,268	21.44	71.3	17.51	0.787	135
TK №80	Капустная запеканка с мясом	155	16	13.4	34.2	0.02	54.24	24.5	137	2.4	0.13	2.42	61.2	289
TK №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0	0	25.74	0.009	0.018	0.135	54	1.5	1.35	0.243	0.027	96.57
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>615</b>	<b>27.22</b>	<b>21.84</b>	<b>108.64</b>	<b>0.496</b>	<b>54.394</b>	<b>31.125</b>	<b>199.248</b>	<b>65.64</b>	<b>188.78</b>	<b>85.973</b>	<b>66.474</b>	<b>705.77</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №2.24	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>51.2</b>	<b>54.328</b>	<b>259.83</b>	<b>0.705</b>	<b>54.899</b>	<b>60.365</b>	<b>361.488</b>	<b>543.34</b>	<b>601.9</b>	<b>207.133</b>	<b>71.651</b>	<b>1641.21</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Вторник</b> <b>День 7</b>	<b>Завтрак</b>													
TK №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	150/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
	<b>2-ой завтрак</b>	<b>370.1</b>	<b>21.3</b>	<b>29.78</b>	<b>76.42</b>	<b>0.235</b>	<b>0.361</b>	<b>2.53</b>	<b>42.214</b>	<b>344</b>	<b>349.9</b>	<b>88.55</b>	<b>3.25</b>	<b>661.54</b>
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	<b>Обед</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
TK №2.12	Суп крестьянский с гречневой крупой на курином бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №3.19	Рагу из птицы ( курица)	150	13.2	1.8	2.1	0.045	0.133	1.25	24,8/1,45	22.26	139.4	25.62	0.81	75.5
TK №7.13	Свекла отварная	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.4	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.2	27.5	0.016	0.011	2.34	0	9.72	6.1	5.22	1.44	106.4
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
	<b>Полдник</b>	<b>610</b>	<b>21.52</b>	<b>9.03</b>	<b>75.135</b>	<b>0.232</b>	<b>0.351</b>	<b>9.44</b>	<b>51.72</b>	<b>95.27</b>	<b>274.45</b>	<b>80.68</b>	<b>5.37</b>	<b>465.83</b>
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
	<b>Ужин</b>	<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
TK №10.4	Пудинг из творога/ соус молочный	120/40	9.6	30.6	42.5	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85	485.9
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>250</b>	<b>10.48</b>	<b>31.01</b>	<b>65.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0.365</b>	<b>8.01</b>	<b>29.1</b>	<b>184.1</b>	<b>276.9</b>	<b>55.48</b>	<b>1.43</b>	<b>584.17</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1590.1</b>	<b>58.55</b>	<b>73.75</b>	<b>241.335</b>	<b>0.605</b>	<b>1.285</b>	<b>24.03</b>	<b>168.034</b>	<b>821.97</b>	<b>1039.25</b>	<b>245.71</b>	<b>12.72</b>	<b>1870.84</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Среда День 8	Завтрак													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
	<b>2-ой завтрак</b>	<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	<b>Обед</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
TK №2.7	Свекольник на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/10	2.4	3.4	9.5	0.2	0.5	4.5	0/6,9	36.5	36.7	23.2	1.16	86.23
TK №3.10	Говядина в сочке	50/20	11.83	13.16	1.12	13	19	151	2.3	0.04	1	0	3.4	170
TK №4.11	Пюре гороховое	110	1.91	1.7	7.94	0.032	0.064	20	0,32/1,9	25.7	44.2	22.3	0.76	61.9
TK №7.4	Огурец соленый в нарезке	40	0.8	1.4	2.6	0.45	0.024	8.72	40	16	18.4	8.44	0.44	13.2
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
	<b>Полдник</b>	<b>780</b>	<b>24.55</b>	<b>20.84</b>	<b>92.92</b>	<b>13.852</b>	<b>19.6598</b>	<b>184.52</b>	<b>53.42</b>	<b>123.39</b>	<b>222.27</b>	<b>96.56</b>	<b>8.79</b>	<b>659.39</b>
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
	<b>Ужин</b>	<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
TK №9.12	Оладьи с изюмом/повидло/сметана	100/40	8.4	15	44.4	0.2	0.4	0.4	0	89	115.2	21.2	1.2	334.9
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
	<b>Итого за день</b>	<b>390</b>	<b>9.53</b>	<b>15.36</b>	<b>76.9</b>	<b>0.22</b>	<b>0.42</b>	<b>6.7</b>	<b>0.8</b>	<b>114.5</b>	<b>118.8</b>	<b>23.1</b>	<b>4.28</b>	<b>477.17</b>
		<b>1905</b>	<b>55.14</b>	<b>62.33</b>	<b>282.45</b>	<b>14.276</b>	<b>20.5468</b>	<b>220.44</b>	<b>118.46</b>	<b>687.19</b>	<b>701.37</b>	<b>244.56</b>	<b>17.957</b>	<b>1835.5</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Четверг День 9	<b>Завтрак</b>													
TK №1.1	Каша из манной крупы жидкая молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>355</b>	<b>13.38</b>	<b>19.88</b>	<b>76.7</b>	<b>0.104</b>	<b>0.215</b>	<b>25.23</b>	<b>34.19</b>	<b>256.3</b>	<b>191.6</b>	<b>87.5</b>	<b>1.33</b>	<b>491.94</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №77	Суп картофельный с сыром на м/к бульоне/ сметана прокипяченная	180/10	5.9	4	11.7	0.09	0.09	7.2	7,2/0	18.5	8.51	23.5	1.26	103.7
TK №3.8	Оладьи из печени по-кунцевски/ масло сливочное	85	22.2	15.6	5.9	0.33	2.53	8.36	39,6/0	9.57	377	25.3	11.11	252
TK №4.1	Рис отварной с маслом	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
TK №7.7	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6
TK №6.7	Компот из кураги	180	1.1	0	13.7	0.02	0.038	0.77	0,112/0,67	37.93	28.1	21.74	0.628	60.3
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>695</b>	<b>45.22</b>	<b>27.38</b>	<b>117.3</b>	<b>1</b>	<b>2.843</b>	<b>18.93</b>	<b>49.792</b>	<b>121.82</b>	<b>647.53</b>	<b>207.9</b>	<b>20.138</b>	<b>898.72</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №92	Тефтели рыбные с томатным соусом	55/40	3.9	4.5	4.2	26	9	89	0.7	0.04	0	0.04	2.2	73
TK № 4.4	Макаронны отварные с маслом	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>485</b>	<b>8.23</b>	<b>5.16</b>	<b>41</b>	<b>26.09</b>	<b>9.03</b>	<b>91.3</b>	<b>1.5</b>	<b>22.04</b>	<b>54.7</b>	<b>14.74</b>	<b>3.38</b>	<b>243.07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>72.08</b>	<b>56.35</b>	<b>259.48</b>	<b>27.242</b>	<b>12.296</b>	<b>139.51</b>	<b>130.482</b>	<b>598.76</b>	<b>1031.83</b>	<b>331.14</b>	<b>27.518</b>	<b>1793.03</b>

МЕНЮ - 2	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Пятница День 10	<b>Завтрак</b>													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшенная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	30./5	1,81/0,04	2,3/3,5	20,4/0,75	0	0/0,05	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.85</b>	<b>22</b>	<b>84.3</b>	<b>0.156</b>	<b>0.304</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
TK №2/2	Борщ на м/к бульоне/ сметана прокипяченная	180/10	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
TK №278	Бефстроганов в сметанном соусе	80	14.87	18.72	13.52	0.1	0.11	4.8	218	191.88	122.2	37.96	3.3	211.12
TK №9.5	Картофель отварной с маслом	110	2.8	3.2	7.2	0.032	0.04	17.84	0/320	57.67	41.7	21.5	0.83	78.104
TK №7.11	Сельдь с луком, с маслом	50	0.9	3.2	7.2	0.028	0.02	2.9	32.4	12.1	46.9	11.7	0.5	49.5
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>680</b>	<b>26.08</b>	<b>30</b>	<b>89.18</b>	<b>62.28</b>	<b>37.2218</b>	<b>39.84</b>	<b>604.4</b>	<b>300.1</b>	<b>306.4</b>	<b>117.58</b>	<b>7.2</b>	<b>596.084</b>
	<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
TK №10.5	Омлет с сыром	110	12.1	26.3	2.7	0.059	0.334	0.79	0,17/0,064	115.3	25	20.77	1.4	296.4
TK №7.8	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
TK №5.2	Чай с лимоном и сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>350</b>	<b>15.53</b>	<b>27.56</b>	<b>32.2</b>	<b>0.135</b>	<b>0.374</b>	<b>6.37</b>	<b>6.834</b>	<b>139.45</b>	<b>71.4</b>	<b>37.3</b>	<b>2.619</b>	<b>438.07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>62.71</b>	<b>83.49</b>	<b>230.16</b>	<b>62.619</b>	<b>38.1078</b>	<b>75.43</b>	<b>675.474</b>	<b>888.85</b>	<b>738.1</b>	<b>279.78</b>	<b>14.706</b>	<b>1733.094</b>
	содержание основных веществ в среднем за 10 дней		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>ЭЦ</b>							
	соотношение Б:Ж:У		1	0.9	3.7									
	<b>норма</b>		<b>55.74</b>	<b>49.15</b>	<b>212.5</b>		<b>1516</b>							

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» августа 2022 г.



## Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

2-3 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

		1-3 года													
		Приём пищи	Масса	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 3</b>															
<b>Первая неделя</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>День 1</b>		<b>Завтрак</b>													
TK № 4.5	Гречка отварная с маслом,сахаром	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49	
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120	
TK №5.1/5.2	Чай с сахаром/лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54	
		<b>320</b>	<b>3.78</b>	<b>5.258</b>	<b>44.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.028</b>	<b>0.02</b>	<b>36</b>	<b>20.4</b>	<b>46.42</b>	<b>6.86</b>	<b>0.79</b>	<b>223</b>	
		<b>2-ой завтрак</b>													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8	
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>	
		<b>Обед</b>													
TK №2.16	Суп фасолевый на м/к бульоне	180	5.9	4	11.7	0.09	0.09	7.2	7,2/0	18.5	8.51	23.5	1.26	103.7	
TK №89	Овощное рагу с мясом	150	9.45	6	15.3	0.105	0.135	5.7	0/105	25.5	133.5	33	1.8	154.5	
TK №7.4	Огурец соленый в нарезке	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6	
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52	
	Хлеб ржаной	30	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8	
	Хлеб пшеничный	30	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6	
		<b>600</b>	<b>24.36</b>	<b>11.62</b>	<b>106.9</b>	<b>0.683</b>	<b>0.358</b>	<b>16.15</b>	<b>121.6</b>	<b>126.1</b>	<b>305.51</b>	<b>148.2</b>	<b>8.75</b>	<b>633.72</b>	
		<b>Полдник</b>													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5	
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>	
		<b>Ужин</b>													
TK №2.24	Суп молочный с крупой (рисовый)	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318	
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1	
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54	
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>45.8</b>	<b>41.808</b>	<b>257.95</b>	<b>0.877</b>	<b>0.773</b>	<b>45.39</b>	<b>221.84</b>	<b>592.8</b>	<b>680.23</b>	<b>266.96</b>	<b>13.427</b>	<b>1537.66</b>	
<b>Вторник</b>															
<b>День 2</b>		<b>Завтрак</b>													



	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 3</b>														
ТК №1.5	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес" с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>375.1</b>	<b>20.1</b>	<b>27.78</b>	<b>73.82</b>	<b>0.225</b>	<b>0.356</b>	<b>2.53</b>	<b>41.854</b>	<b>345</b>	<b>313.9</b>	<b>71.55</b>	<b>3.25</b>	<b>599.54</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
ТК №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
ТК №2.18	Суп с клецками на курином бульоне	180	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
ТК №3.14	Картофельная запеканка с мясом кур/соус томатный	100	14.87	18.72	13.52	0.1	0.11	4.8	218	191.88	122.2	37.96	3.3	211.12
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40/50	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб пшеничный	30	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
		<b>810</b>	<b>25.58</b>	<b>25.38</b>	<b>91.98</b>	<b>62.284</b>	<b>37.1988</b>	<b>25.6</b>	<b>282</b>	<b>250.43</b>	<b>258</b>	<b>100.78</b>	<b>6.79</b>	<b>558.48</b>
	<b>Полдник</b>													
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
ТК№115	Сырники/соус молочный	130/20	17.2	5.5	24.1	0.079	0.247	0.29	7,18/0,023	112.59	185.9	19.9	1.065	216.7
ТК №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>400</b>	<b>18.23</b>	<b>5.84</b>	<b>54.58</b>	<b>0.097</b>	<b>0.265</b>	<b>6.19</b>	<b>8.003</b>	<b>136.69</b>	<b>189.5</b>	<b>21.8</b>	<b>3.865</b>	<b>349.77</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1945.1</b>	<b>69.16</b>	<b>62.93</b>	<b>244.86</b>	<b>62.654</b>	<b>38.0278</b>	<b>38.37</b>	<b>376.857</b>	<b>930.72</b>	<b>899.4</b>	<b>215.13</b>	<b>16.575</b>	<b>1667.09</b>

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 3</b>														
<b>Среда</b>														
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №1.2	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
		<b>355</b>	<b>12.58</b>	<b>19.1</b>	<b>75.23</b>	<b>0.086</b>	<b>0.189</b>	<b>24.97</b>	<b>19.23</b>	<b>232.6</b>	<b>160.5</b>	<b>80.9</b>	<b>1.017</b>	<b>475.74</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.10	Напиток из плодов шиповника	150	0.4	0	21.6	0	0.9	99	0	12.6	1.7	3.6	0.56	79.2
		<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>21.6</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>1.7</b>	<b>3.6</b>	<b>0.56</b>	<b>79.2</b>
<b>Обед</b>														
TK №98	Суп картофельный с яйцом на м/к бульоне	180	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №3.5	Котлета мясная/соус томатный	80	9	4.5	0.2	0.057	0.127	0.01	0,22/0,01	7.22	93.5	11.36	0.425	77.5
TK №4.5	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
TK №7.13	Свекла отварная	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>650</b>	<b>25.31</b>	<b>17.85</b>	<b>109.435</b>	<b>0.336</b>	<b>0.422</b>	<b>6.51</b>	<b>136.41</b>	<b>113.43</b>	<b>335.07</b>	<b>138.26</b>	<b>6.255</b>	<b>707.67</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №9.3/9.9- 9.11	Пирог с яблоками и курагой	120	20.3	17.9	13.1	0.15	0.15	4.65	1,5/0	130	252	55.9	1.8	290.7
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
TK №5.1	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
		<b>370</b>	<b>21.18</b>	<b>18.31</b>	<b>35.9</b>	<b>0.17</b>	<b>0.175</b>	<b>11.95</b>	<b>2.3</b>	<b>145.5</b>	<b>269.6</b>	<b>78.8</b>	<b>2.38</b>	<b>354.3</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1705</b>	<b>63.82</b>	<b>59.01</b>	<b>248.465</b>	<b>0.622</b>	<b>1.876</b>	<b>142.88</b>	<b>202.94</b>	<b>690.13</b>	<b>904.87</b>	<b>322.56</b>	<b>10.362</b>	<b>1693.41</b>

МЕНЮ - 3	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Четверг День 4	Завтрак													
TK №1.3	Каша вязкая молочная рисовая с маслом,сахаром	150/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.1./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>370.1</b>	<b>21.3</b>	<b>29.78</b>	<b>76.42</b>	<b>0.235</b>	<b>0.361</b>	<b>2.53</b>	<b>42.214</b>	<b>344</b>	<b>349.9</b>	<b>88.55</b>	<b>3.25</b>	<b>661.54</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.16	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1.06	3.53	4.38	0.032	0.02	7.11	0/30,2	25.8	5.6	10.2	0.41	54.9
TK №3.13	Запеканка вермишелевая с мясом	100	10.08	8.58	2.34	0.03	0.072	0	0/36	11.4	103.2	10.8	1.38	127.2
TK №8.5	Соус томатный	40	2.8	3.2	7.2	0.032	0.04	17.84	0/320	57.67	41.7	21.5	0.83	78.104
TK №7.11	Помидоры соленые в нарезке	50	3.55	3.5	0.8	0.024	0.018	2.43	27	10.11	39.1	9.78	0.42	49.5
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>650</b>	<b>25.1</b>	<b>19.99</b>	<b>86.48</b>	<b>0.288</b>	<b>0.2218</b>	<b>27.68</b>	<b>415.2</b>	<b>150.13</b>	<b>311.57</b>	<b>94.9</b>	<b>6.07</b>	<b>637.764</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №3.23	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	150	3.5	3.1	26.2	13	7	33	0.4	0.06	2	0.03	0.5	147
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
		<b>430</b>	<b>6.78</b>	<b>3.81</b>	<b>63.5</b>	<b>13.07</b>	<b>7.045</b>	<b>40.3</b>	<b>1.2</b>	<b>22.76</b>	<b>46</b>	<b>33.13</b>	<b>1.68</b>	<b>281.4</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1810.1</b>	<b>58.43</b>	<b>57.51</b>	<b>250.88</b>	<b>13.641</b>	<b>7.8358</b>	<b>74.56</b>	<b>503.614</b>	<b>715.49</b>	<b>845.47</b>	<b>237.58</b>	<b>13.67</b>	<b>1740.004</b>

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 3</b>														
<b>Пятница</b>														
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
<b>Обед</b>														
TK №2.15	Щи вегетарианские со сметаной	180	4.86	5.76	8.1	0.064	0.019	0.49	4,1/0,25	15.13	39.6	12.5	0.719	104.22
TK №3.15	Зраза мясная с яйцом	110	3.72	4.08	1.65	0.05	0.4	3.75	155.6	4.14	68.13	6.165	1.37	49.38
TK №8.5	Соус томатный	40	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
TK №7.22	Салат "Пестрый"	40	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.8	0.018	0.018	0.65	0/110,7	34.6	21.1	15.7	0.63	119.52
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>700</b>	<b>16.89</b>	<b>12.42</b>	<b>81.67</b>	<b>0.306</b>	<b>0.514</b>	<b>11.39</b>	<b>308.45</b>	<b>96.07</b>	<b>256.53</b>	<b>72.965</b>	<b>5.499</b>	<b>492.92</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №10.2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/40	9.6	30.6	42.5	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85	485.9
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	15.6
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>250</b>	<b>10.48</b>	<b>31.01</b>	<b>65.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0.365</b>	<b>8.01</b>	<b>28.3</b>	<b>184.1</b>	<b>276.9</b>	<b>55.48</b>	<b>1.43</b>	<b>549.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>48.43</b>	<b>69.56</b>	<b>259.6</b>	<b>0.6</b>	<b>1.346</b>	<b>48.62</b>	<b>400.99</b>	<b>729.47</b>	<b>893.73</b>	<b>253.345</b>	<b>11.816</b>	<b>1741.36</b>

МЕНЮ - 3	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Вторая неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №74	Плов фруктовый (с изюмом/курагой)	110	7.6	6.24	34.9	0.09	0.07	0	0,01/0	8.32	91.52	61.36	2.08	226.72
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24	120
TK №5.2	Чай с сахаром, лимоном	180	0.06	0.018	13.5	0	0	0.02	0	9.9	2.52	1.26	0.25	54
		<b>320</b>	<b>9.58</b>	<b>11.298</b>	<b>68.92</b>	<b>0.12</b>	<b>0.088</b>	<b>0.02</b>	<b>36</b>	<b>25.42</b>	<b>113.24</b>	<b>65.62</b>	<b>2.57</b>	<b>400.72</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
<b>Обед</b>														
TK №2.12	Суп вермишелевый на м/к бульоне	180	1.68	1.67	12.17	0.365	0.02	8.64	26	21.9	34	22.6	0.9	82.1
TK №53	Капуста тушенная,с мясом	110	12.1	26.3	2.7	0.059	0.334	0.79	0,17/0,064	115.3	25	20.77	1.4	296.4
TK №7.4	Огурец соленый в нарезке	40	0.8	1.48	2.7	0.014	0.017	6.5	30	12.9	13.8	6.2	0.32	19.2
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0	0	25.74	0.009	0.018	0.135	54	1.5	1.35	0.243	0.027	96.57
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>770</b>	<b>19.7</b>	<b>30.27</b>	<b>73.73</b>	<b>0.567</b>	<b>0.439</b>	<b>16.065</b>	<b>112.234</b>	<b>177.6</b>	<b>163.35</b>	<b>79.613</b>	<b>4.807</b>	<b>645.87</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №2.24	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	7.8	12.6	43.2	0.04	0.03	1	0.04	107	106	23	1	318
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>395</b>	<b>12.41</b>	<b>21</b>	<b>82.55</b>	<b>0.076</b>	<b>0.179</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>247.7</b>	<b>190.3</b>	<b>90.9</b>	<b>1.217</b>	<b>521.64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>46.94</b>	<b>66.498</b>	<b>249.68</b>	<b>0.811</b>	<b>0.914</b>	<b>45.305</b>	<b>212.474</b>	<b>649.32</b>	<b>604.89</b>	<b>257.133</b>	<b>11.264</b>	<b>1727.53</b>

МЕНЮ - 3	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Миниральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Вторник День 7	Завтрак													
ТК №1.5	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая молочная с маслом и сахаром	130/5/5	7.97	10.7	35.88	0.05	0.04	0.8	0,03/0	91.9	76.2	13	0.8	272.1
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30.10./5	5.3	10.8	9.2	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82	156.8
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>355.1</b>	<b>16.87</b>	<b>24.68</b>	<b>60.9</b>	<b>0.155</b>	<b>0.286</b>	<b>2.33</b>	<b>41.844</b>	<b>326.9</b>	<b>252.1</b>	<b>48.55</b>	<b>2.05</b>	<b>535.64</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
ТК №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	<b>Обед</b>													
ТК №68	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	180	1.8	2.2	5	48	0.11	0.05	16.4	0,75/0,46	52	33.5	12.5	0.6
ТК№3.22/8.5	Курица отварная с томатным соусом	60/40	3.5	3.9	4.58	0.01	0.01	0.32	15,2/14,7	12.08	39.5	8.18	0.38	67.58
ТК №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2.8	3.2	7.2	0.032	0.04	17.84	0/320	57.67	41.7	21.5	0.83	78.104
ТК №7.13	Свекла отварная в нарезке	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
ТК №6.4	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.2	27.5	0.016	0.011	2.34	0	9.72	6.1	5.22	1.44	106.4
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>650</b>	<b>14.32</b>	<b>11.12</b>	<b>77.4</b>	<b>48.204</b>	<b>0.241</b>	<b>23.83</b>	<b>374.1</b>	<b>112.13</b>	<b>244.9</b>	<b>102.63</b>	<b>17.649</b>	<b>424.884</b>
	<b>Полдник</b>													
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	<b>Ужин</b>													
ТК №43	Зрза творожная с изюмом	170	12.5	18.3	28.7	0.078	0.26	1.04	20,8/0	143	114	31.33	0.78	322.4
ТК №113	Соус молочный сладкий	40	9	4.5	0.2	0.057	0.127	0.01	0,22/0,01	7.22	93.5	11.36	0.425	77.5
ТК №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	0.75	0.25	10.5	0.02	0.025	5	0	4	14	21	0.3	48
		<b>460</b>	<b>22.38</b>	<b>23.21</b>	<b>51.7</b>	<b>0.155</b>	<b>0.412</b>	<b>8.35</b>	<b>21.83</b>	<b>165.72</b>	<b>225.1</b>	<b>65.59</b>	<b>1.785</b>	<b>498.17</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1825.1</b>	<b>58.82</b>	<b>62.94</b>	<b>214.48</b>	<b>48.562</b>	<b>1.147</b>	<b>38.56</b>	<b>482.774</b>	<b>803.35</b>	<b>860.1</b>	<b>237.77</b>	<b>24.154</b>	<b>1617.994</b>

МЕНЮ - 3	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	P	Mg	Fe	
Среда														
День 8	Завтрак													
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2	336
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>375</b>	<b>15.81</b>	<b>22.2</b>	<b>88.15</b>	<b>0.156</b>	<b>0.259</b>	<b>25.17</b>	<b>19.24</b>	<b>250.7</b>	<b>222.3</b>	<b>103.9</b>	<b>2.217</b>	<b>539.64</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.5	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180/10	2.4	5.1	13.09	0.04	0.144	0.95	0/0,97	27.59	29.4	15.34	0.72	117.93
TK №4.6	Картофельное пюре	110												
TK №154	Мясо отварное в белом соусе	80/40	13.2	1.8	2.1	0.045	0.133	1.25	24,8/1,45	22.26	139.4	25.62	0.81	75.5
TK №7.13	Кукуруза консервир.порционно	30	0.6	1.11	2.025	0.011	0.013	4.9	22.5	9.7	10.35	4.7	0.24	14.4
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>610</b>	<b>23.81</b>	<b>9.19</b>	<b>88.975</b>	<b>0.266</b>	<b>0.3618</b>	<b>7.4</b>	<b>24.5</b>	<b>104.7</b>	<b>301.12</b>	<b>88.28</b>	<b>4.8</b>	<b>535.89</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №1.8	Омлет	130	9.3	3.6	68.85	0.105	0.15	0.15	60	78.45	116.4	24.75	1.65	327.6
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>560</b>	<b>12.83</b>	<b>4.26</b>	<b>115.85</b>	<b>0.175</b>	<b>0.19</b>	<b>6.45</b>	<b>60.8</b>	<b>111.15</b>	<b>146.4</b>	<b>36.85</b>	<b>5.33</b>	<b>540.67</b>
<b>Итог за день</b>		<b>1905</b>	<b>57.7</b>	<b>39.58</b>	<b>317.455</b>	<b>0.645</b>	<b>1.0188</b>	<b>43.07</b>	<b>149.54</b>	<b>665.15</b>	<b>807.82</b>	<b>250.03</b>	<b>15.017</b>	<b>1775.5</b>

МЕНЮ - 3	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
Четверг День 9	Завтрак													
TK №1.4	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	4.14	7.62	29.62	0.06	0.09	0.65	37.35	77.5	106.8	25.37	0.57	204.54
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	180	3.6	3.18	15.82	0.054	0.17	1.43	21,96/11	136.9	112.1	19.2	0.43	106.74
		<b>375</b>	<b>9.55</b>	<b>16.8</b>	<b>70.44</b>	<b>0.114</b>	<b>0.265</b>	<b>25.08</b>	<b>71.51</b>	<b>214.4</b>	<b>222.2</b>	<b>99.87</b>	<b>1.1</b>	<b>424.38</b>
	2-ой завтрак													
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
	Обед													
TK №2.16	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180/10	4.86	5.76	8.1	0.064	0.019	0.49	4,1/0,25	15.13	39.6	12.5	0.719	104.22
TK №3.3	Гуляш из отварной говядины	60	12.45	15.67	4.05	0.12	0.12	2.1	18	18.24	136.8	19.08	1.92	205.7
TK № 4.4	Макароны отварные с маслом	110	1.8	0.2	10	0.04	0.01	0	0	3.3	24.7	2.6	0.3	49
TK №7.4	Огурец солёный в нарезке	30	0.9	0.8	2.7	0.026	0.02	3.28	5,8/0	5.45	16.4	4.43	0.339	20.6
TK №5.9	Компот из кураги	180	1.1	0	13.7	0.02	0.038	0.77	0,112/0,67	37.93	28.1	21.74	0.628	60.3
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	29	0.1	0.04	0	0	14.4	52.8	20.4	1.2	141.6
		<b>480</b>	<b>28.63</b>	<b>23.55</b>	<b>83.47</b>	<b>0.44</b>	<b>0.277</b>	<b>6.64</b>	<b>25.132</b>	<b>113.25</b>	<b>361.2</b>	<b>100.35</b>	<b>6.666</b>	<b>662.22</b>
	Полдник													
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
	Ужин													
TK №3.24	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	20.3	17.9	13.1	0.15	0.15	4.65	1,5/0	130	252	55.9	1.8	290.7
TK №4.9	Гороховое пюре													
	Батон	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	70	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>280</b>	<b>23.83</b>	<b>18.56</b>	<b>60.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>10.95</b>	<b>2.3</b>	<b>162.7</b>	<b>282</b>	<b>68</b>	<b>5.48</b>	<b>503.77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>67.26</b>	<b>62.84</b>	<b>238.49</b>	<b>0.822</b>	<b>0.94</b>	<b>46.72</b>	<b>143.942</b>	<b>688.95</b>	<b>1003.4</b>	<b>289.22</b>	<b>15.916</b>	<b>1749.67</b>



	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
<b>МЕНЮ - 3</b>														
<b>Пятница</b>														
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
TK №1.5	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом с сахаром	150/5	12.4	15.8	51.4	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2	398
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	30./5	1,81/0,04	2,3/3,5	20,4/0,75	0	0/0,05	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1	113.1
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.4	14.35	0.036	0.144	1.17	18	113.2	81	12.6	0.117	90.54
		<b>370</b>	<b>17.05</b>	<b>24</b>	<b>86.9</b>	<b>0.166</b>	<b>0.309</b>	<b>25.17</b>	<b>19.6</b>	<b>249.7</b>	<b>258.3</b>	<b>120.9</b>	<b>2.217</b>	<b>601.64</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
TK №5.11	Сок в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>	<b>3.6</b>	<b>0</b>	<b>12.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.52</b>	<b>82.8</b>
<b>Обед</b>														
TK №77	Суп с сыром на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/10	2.4	3.4	9.5	0.2	0.5	4.5	0/6,9	36.5	36.7	23.2	1.16	86.23
TK №3.11	Плов с мясом	120/40	17.2	17.1	25.2	0.071	0.065	1.02	23,9/1,13	18.5	17.34	41.36	1.527	245.7
TK №30	Салат луковый	30	0.9	0.42	6.18	0.3	0.045	2.6	0.2	14.3	26.8	36	2.3	33.6
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	180	0.09	0.06	26.84	0	0.0018	0.3	0	11.95	6.37	2.62	0.27	105.66
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	0.07	0.03	0	2	18.8	62.8	19.6	1.56	80.8
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	0.05	0.02	0	0	7.2	26.4	10.2	0.6	70.8
		<b>630</b>	<b>25.71</b>	<b>21.8</b>	<b>98.14</b>	<b>0.691</b>	<b>0.6618</b>	<b>8.42</b>	<b>27.23</b>	<b>107.25</b>	<b>176.41</b>	<b>132.98</b>	<b>7.417</b>	<b>622.79</b>
<b>Полдник</b>														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	30/15	186	138	21	0.15	76.5
		<b>180</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>	<b>76.5</b>
<b>Ужин</b>														
TK №9.3	Ватрушка с творогом (с повидлом)	100/40	8.4	15	44.4	0.2	0.4	0.4	0	89	115.2	21.2	1.2	334.9
TK №40	Салат из моркови и яблок													
TK №5.2	Чай с сахаром	180	0.13	0.16	12.3	0	0	2.3	0/0,8	11.5	3.6	1.9	0.28	50.27
	Фрукты в ассортименте	100	1	0.2	20.2	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8	92
		<b>420</b>	<b>9.53</b>	<b>15.36</b>	<b>76.9</b>	<b>0.22</b>	<b>0.42</b>	<b>6.7</b>	<b>0.8</b>	<b>114.5</b>	<b>118.8</b>	<b>23.1</b>	<b>4.28</b>	<b>477.17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>57.54</b>	<b>65.09</b>	<b>286.42</b>	<b>1.125</b>	<b>1.5988</b>	<b>44.34</b>	<b>92.63</b>	<b>670.05</b>	<b>691.51</b>	<b>297.98</b>	<b>16.584</b>	<b>1860.9</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Эц</b>							
		<b>норма</b>	<b>55.74</b>	<b>49.15</b>	<b>212.5</b>		<b>1516</b>							