

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» октября 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» октября 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» октября 2022 г.



Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

3-7 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

Рацион питания 3-7 лет

МЕНЮ - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Завтрак														
Понедельник День 1														
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
ТК №5.3	Чай с сахаром/лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		360	7.49	9.26	62.62	346	10.03	6.018	31.03	36.7	18.35	22	4.43	1.22
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.8	Суп с мясными фрикадельками	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №3.4	Азу	200	17.8	20	17.7	322	26	42	205	3	0.12	7	0.01	4.1
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.02	0.72	0/123	38.4	23.4	17.4	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		780	40.45	31.69	122.14	942	26.333	42.257	216.985	163.86	119.007	346.99	99.36	10.752
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	33/16	206	153	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	49	206	153	23.3	0.16
Ужин														
ТК №2.24	Суп молочный с крупой (гречневой)	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	2.915	755.12	357.06	439.26	119.07	1.805
ИТОГО		2005	63.47	58.93	269.7	1811.1	36.579	49.022	255.43	1004.68	714.417	961.25	246.16	16.737

меню - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 2														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшениная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		405	20.58	28.14	75.58	611.4	0.231	0.376	2.69	45.514	360.32	326.36	73.69	3.3
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.15	Щи на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/20	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
ТК №297	Мясной рулет с рисом и яйцом	200	22.9	22.8	33.6	327.6	0.086	1.36	31,8/1,5	24.6	23.12	55.14	2	0.09
ТК №7.22	Салат "Пестрый"	60/50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		850	36.4	30.359	127.25	835.28	37.976	15.488	78.62	87.6	108.13	256.42	70.94	5.08
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №10.6 / 77	Вареники ленивые/соус молочный	140/50	19.7	9.5	17.3	223	156	21	202	0.7	0.05	0	0.1	0.4
	Фрукты в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
ТК №5.4	Чай с сахаром	200	0.22	0.22	19.2	77	0.007	0.011	10.8	3,4/0,017	12.5	7.7	7.6	0.36
		590	20.92	9.92	56.7	392	156.027	21.031	216.8	4.117	26.55	7.7	7.7	3.56
ИТОГО		2245	83.7	72.719	286.73	2015.68	194.284	37.125	302.61	187.131	715	743.78	175.63	14.9

меню - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 3														
Завтрак														
ТК №1.1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
		395	14.01	20.8	81.9	524.6	0.09	0.21	25.2	21.234	258.2	180.3	84.1	1.13
Второй завтрак														
ТК №5.10	Напиток из плодов шиповника	200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
		200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
Обед														
ТК №/2.12	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №3.18	Котлета из птицы в томатном соусе	80/50	15.84	2.16	2.52	90.6	0.15	1.5	29,7/1,74	26.7	167	30.7	0.9	0.054
ТК №4.5	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	130	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
ТК №7.13	Свекла отварная	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.02	0.72	0/123	38.4	23.4	17.4	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		810	35.79	18.29	133.27	837.54	1.124	1.834	46.19	212.21	302.93	336.16	158.56	7.414
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №3.20	Рыба запеченая	100	24.36	21.48	15.72	348.84	0.18	0.18	5.58	1,8/0	156	302	67	2.16
ТК №2	Винигрет	120	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
	Батон	30	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
		450	28.9	24.15	52.47	480.34	0.914	0.24	21.16	62.6	202.3	368.8	95.36	3.92
ИТОГО		2055	83.94	67.34	298.64	2015.48	2.158	3.494	203.05	345.944	983.43	1040.36	365.32	13.244

МЕНЮ - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 4														
Завтрак														
TK №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	12.4	15.8	51.4	398	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2
TK №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
TK №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		400	21.78	30.14	78.18	673.4	0.241	0.381	2.69	45.874	359.32	362.36	90.69	3.3
Второй завтрак														
TK №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
TK №2.7	Суп крестьянский с крупой (рисовый) на м/к бульоне	200	1.184	3.936	4.872	61	0.032	0.024	7.904	0/48,8	28.704	6.864	11.34	0.464
TK №6.0	Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	100	12.3	6.1	0.2	106.5	0.17	0.01	0,3/0,01	9.9	128.5	15.62	0.5	0.07
TK №9.5	Картофель отварной с маслом	130	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
TK №7.11	Сельдь с луком и с маслом	60	4.26	4.2	0.96	59.4	0.028	0.02	2.9	32.4	12.1	46.9	11.7	0.5
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		830	36.644	22.995	132.982	920.72	0.54	0.216	11.354	44.8	240.114	337.224	152.18	7.714
Полдник														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
TK №9.13	Пирожок с капустой и яйцом	100	4.1	3.75	43.5	225	13.75	7.5	38.75	0.75	0.07	0	0.03	0.5
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
TK №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
	фрукты в ассортименте	100	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		500	8.58	4.74	112.8	502.2	13.89	7.62	110.25	87.25	74.77	70.2	80.83	1.84
ИТОГО		2130	72.804	62.175	351.162	2273.32	14.721	8.447	128.794	227.824	894.204	923.084	347	15.814

МЕНЮ - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Пятница День 5														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		395	16	22	90	550	0	0	25	21	263	231	105	2
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.17	Суп фасолевый на м/к бульоне	200	5.7	8	13.4	150	0.05	0.05	4.3	6,4/0,29	23.8	79.22	19.4	0.8
ТК №3.1	Печень по-строгановски / соус сметанный	50/30	3.72	4.08	1.65	49.38	0.05	0.4	3.75	155.6	4.14	68.13	6.165	1.37
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
ТК №7.4	Огурец солёный в нарезке	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.4	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		680	23.38	19.52	116.21	713.38	10.944	6.57	52.86	470.69	123.57	312.09	93.815	6.98
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №10.2	Запеканка из творога с курагой/сгущенное молоко	150/50	19,4/0	17,3/0	28,2/3,25	348/13	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
ТК №5.3	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15	60	0	0	0.02	0	11	2.8	1.4	0.27
		500	20.6	17.34	57.15	475.2	0.186	0.372	55.345	803	238.34	338.4	59.53	1.635
ИТОГО		1975	66	64	290	1915	11	7	138	1345	845	1035	282	14

меню - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя														
Понедельник День 6														
Завтрак														
TK №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, с сахаром	130	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
TK №5.3	Чай с сахаром/лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		360	11	12	77	448	0	0	0	36	28	130	77	3
Второй завтрак														
TK №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
TK №2.7	Суп картофельный на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
TK №10.7	Суфле мясное	110	12.1	26.3	2.7	296.4	0.059	0.334	0.79	0,17/0,064	115.3	25	20.77	1.4
TK №7.22	Салат "Пестрый"	60/50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
TK №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		720	31.1	39.059	78.9	800.28	0.972	0.578	23.735	95.734	221.055	334.33	101.82	7.53
Полдник														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
TK №2.24	Суп молочный с крупой (пшениный)	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	2.915	755.12	357.06	439.26	119.07	1.805
ИТОГО		1945	58	69	241	1771	1	1	31	937	826	1057	321	15

меню - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 7														
Завтрак														
ТК №1.1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		405	18.48	26.54	67.78	586.3	0.161	0.311	2.59	45.508	355.32	275.36	52.49	2.2
2й завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №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
ТК №73	Ёжики мясные с томатным соусом	70/50	16.9	18.8	1.6	243	13	19	151	2.3	0.04	1	0	3.4
ТК №4.3	Капуста тушеная	130	3.3	3.7	8.5	92.3	0.037	0.047	21	0/378	68.1	49.2	25.4	0.9
ТК №7.4	Огурец солёный в нарезке	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		800	30.46	27.94	89.16	731.3	13.991	19.217	202.21	689.21	215.72	248.44	106.12	9.01
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №62	Лепшеник с творогом	130/40	9.6	30.6	42.5	485.9	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85
ТК №77	Соус молочный сладкий	50	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	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		520	19.88	35.3	67.36	596.017	0.277	0.39	57.49	35.52	324.89	298.82	50.865	78.81
ИТОГО		2125	74.62	94.08	251.5	2090.617	14.479	20.148	266.79	820.138	1115.93	975.92	232.775	92.98

меню - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 8														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		395	16.11	22.4	89.7	549.7	0.18	0.305	25.59	37.86	289.72	265.86	112.64	2.58
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №45	Суп с клецками на курином бульоне	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №3.14	Картофельная кашекашка с мясом кур/соус томатный	200	16	13.4	34.2	322.8	54.24	24.5	137	2.4	0.13	2.42	61.2	1.45
ТК №7.13	Свекла отварная в нарезке	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		790	29.8	22.559	138.35	899.48	55.17	24.772	151.27	65.87	115.71	222.3	147	7.14
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №1.8	Манник /Масло сливочное/повидло	150/10/20	11.16	4.32	82.62	393.12	0.168	0.24	0.24	96	125.56	186.24	39.6	2.64
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		480	12.44	4.52	107.28	503.18	0.248	0.28	56.79	182.6	188.35	214.4	57.46	3.1
ИТОГО		2065	64.15	53.779	362.53	2129.36	55.648	25.587	238.15	336.23	813.78	855.86	340.4	15.78

МЕНЮ - 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 9														
Завтрак														
ТК №1.1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		395	14.99	21.74	83.58	542.6	0.11	0.24	2.49	37.854	284.72	214.86	91.44	1.48
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.1	Суп с сыром на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №3.8	Оладьи из печени по- кунцевски	85	22.2	15.6	5.9	252	0.33	2.53	8.36	39,6/0	9.57	377	25.3	11.11
ТК №4.1	Рис отварной/масло сливочное	130/10	3.12	4.55	33.54	187.2	0.03	0.02	0	0	13	66.3	23.4	0.52
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.7	Компот из кураги	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		765	44.78	31.45	123.64	964.8	0.629	2.783	20.355	322.66	131.937	748.13	134.51	17.482
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №3.26	Тефтели рыбные с томатным соус	90	6.4	7.4	6.9	120	26	9	89	0.7	0.04	0	0.04	2.2
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
	Батон	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	фрукты в ассортименте	100	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		560	18.44	12.98	112.21	641.96	36.124	15.104	137.55	2.3	34.48	81.16	78.83	4.92
ИТОГО		2120	84.01	70.47	346.63	2326.36	36.913	18.357	164.895	412.714	671.137	1197.45	328.08	26.842

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» октября 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» октября 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 0104 от «31» октября 2022 г.



Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

3-7 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

Рацион питания 3-7 лет

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Завтрак														
Понедельник День 1														
ТК №1.7	Запеканка пшенная с фруктами с маслом, сахаром	200/5/5	6.008	10.65	42.75	295.45	0.17	0.15	1.06	53.14	125.45	167.27	6.36	1.14
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
ТК №5.3	Чай с сахаром/лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		440	7.998	15.71	78.27	475.45	0.2	0.168	1.09	89.14	143.75	189.27	10.76	1.66
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №22	Салат из отварного картофеля и солёного огурца	80	0.6	0.4	3.1	18.2	0.006	0.006	2.05	2.95	9.25	7.83	5.5	0.4
ТК №48/30/2	Суп рыбный / 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
ТК№26	Тефтели / соус сметанный	50/30	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
ТК №6.7	Компот из кураги	200	1.2	0	15.2	67	0.02	0.04	0.85	0/245,2	42.1	31.2	24.1	0.69
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		700	16.9	7.95	86.28	423.01	0.36	0.504	19.3	17.53	185.55	229.61	94.18	72.82
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	33/16	206	153	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	0	206	153	23.3	0.16
Ужин														
ТК №94	Суп молочный с макаронными изделиями	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	2.915	755.46	357.06	440.2	119.07	1.805
ИТОГО		2005	40.428	41.64	249.49	1421.56	0.776	1.419	27.805	862.13	906.36	1012.08	247.31	79.245

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 2														
Завтрак														
ТК №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	12.4	15.8	51.4	398	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		<u>200</u>	<u>21.78</u>	<u>30.14</u>	<u>78.18</u>	<u>673.4</u>	<u>0.241</u>	<u>0.381</u>	<u>2.69</u>	<u>45.874</u>	<u>359.32</u>	<u>362.36</u>	<u>90.69</u>	<u>3.3</u>
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0.2</u>	<u>20.2</u>	<u>92</u>	<u>0.02</u>	<u>0.02</u>	<u>4</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>2.8</u>
Обед														
ТК №2.10	Суп куриный с лапшой домашней	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №3.11	Плов с мясом кур	200	22.9	22.8	33.6	327.6	0.086	1.36	31,8/1,5	24.6	23.12	55.14	2	0.09
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		<u>780</u>	<u>36.7</u>	<u>30.419</u>	<u>142.09</u>	<u>929.28</u>	<u>0.354</u>	<u>1.605</u>	<u>2.83</u>	<u>29.46</u>	<u>122.112</u>	<u>257.86</u>	<u>79.54</u>	<u>5.482</u>
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		<u>200</u>	<u>4.8</u>	<u>4.1</u>	<u>7</u>	<u>85</u>	<u>0.03</u>	<u>0.21</u>	<u>0.5</u>	<u>49.9</u>	<u>206</u>	<u>153.3</u>	<u>23.3</u>	<u>0.16</u>
Ужин														
ТК №10.2	Сырники из творога/сгущенное молоко	130/40	9.6	30.6	42.5	485.9	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85
	Фрукты в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
ТК №5.4	Чай с сахаром	200	0.22	0.22	19.2	77	0.007	0.011	10.8	3,4/0,017	12.5	7.7	7.6	0.36
		<u>570</u>	<u>10.82</u>	<u>31.02</u>	<u>81.9</u>	<u>654.9</u>	<u>0.097</u>	<u>0.371</u>	<u>15.51</u>	<u>31.717</u>	<u>195.1</u>	<u>267</u>	<u>40.18</u>	<u>4.01</u>
ИТОГО		<u>1950</u>	<u>75.1</u>	<u>95.879</u>	<u>329.37</u>	<u>2434.58</u>	<u>0.742</u>	<u>2.587</u>	<u>25.53</u>	<u>156.951</u>	<u>896.532</u>	<u>1040.52</u>	<u>233.71</u>	<u>15.752</u>

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 3														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
		395	16.11	22.4	89.7	549.7	0.16	0.275	25.3	21.6	263.2	231.3	105.3	2.23
Второй завтрак														
ТК №5.10	Напиток из плодов шиповника	200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
		200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
Обед														
ТК №2.3	Щи с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/10	4.9	4.7	14.8	133.4	0.23	0.07	5.33	0/15,12	42.68	88.1	35.58	2.05
ТК №3.18	Гуляш в томатном соусе	100	12.3	6.1	0.2	106.5	0.17	0.01	0,3/0,01	9.9	128.5	15.62	0.5	0.07
ТК №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8.9	7.3	41.2	267.94	0.09	0.07	0	0,01/0	9.83	108.16	72.5	2.45
ТК №7.13	Свекла отварная	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.02	0.72	0/123	38.4	23.4	17.4	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		790	34.55	21.33	131.25	855.84	1.334	0.27	19.44	210.53	276.51	376.58	176.74	8.68
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №9.12	Пирожок с повидлом	75	4.1	3.75	43.5	225	13.75	7.5	38.75	0.75	0.07	0	0.03	0.5
ТК №7.19	Морковь тертая срастительным маслом	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
		325	5.44	6.02	61	262.1	14.42	7.536	54.33	60.75	36.77	31.6	14.79	1.46
ИТОГО		1910	61.34	53.85	312.95	1840.64	15.944	9.291	209.57	342.78	796.48	794.58	324.13	13.15

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 4														
Завтрак														
ТК №1.1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		<u>405</u>	<u>18.48</u>	<u>26.54</u>	<u>67.78</u>	<u>586.3</u>	<u>0.161</u>	<u>0.311</u>	<u>2.59</u>	<u>45.508</u>	<u>315</u>	<u>197.22</u>	<u>105.5</u>	<u>2.6</u>
Второй завтрак														
ТК №5.11	сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0.2</u>	<u>20.2</u>	<u>92</u>	<u>0.02</u>	<u>0.02</u>	<u>4</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>2.8</u>
Обед														
ТК №2.5	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/15	1.45	3.66	8.6	77.22	0.06	0.04	6.03	0/878,04	20.98	40.8	17.4	0.66
ТК №3.2	Жаркое по-домашнему	200	17.8	20	17.7	322	26	42	205	3	0.12	7	0.01	4.1
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		<u>775</u>	<u>30.45</u>	<u>25.679</u>	<u>120.29</u>	<u>869.9</u>	<u>26.288</u>	<u>42.141</u>	<u>212.91</u>	<u>888.3</u>	<u>89.492</u>	<u>217.92</u>	<u>77.95</u>	<u>9.352</u>
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		<u>200</u>	<u>4.8</u>	<u>4.1</u>	<u>7</u>	<u>85</u>	<u>0.03</u>	<u>0.21</u>	<u>0.5</u>	<u>49.9</u>	<u>206</u>	<u>153.3</u>	<u>23.3</u>	<u>0.16</u>
Ужин														
ТК №3.23	Рыба, запеченная под омлетом	180	24.36	21.48	15.72	348.84	0.18	0.18	5.58	1,8/0	156	302	67	2.16
	Батон	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
	фрукты в ассортименте	100	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		<u>520</u>	<u>30.9</u>	<u>22.85</u>	<u>93.57</u>	<u>666.24</u>	<u>0.304</u>	<u>0.284</u>	<u>23.08</u>	<u>2.6</u>	<u>190.3</u>	<u>383.2</u>	<u>145.7</u>	<u>4.16</u>
ИТОГО		<u>2100</u>	<u>85.63</u>	<u>79.369</u>	<u>308.84</u>	<u>2299.44</u>	<u>26.803</u>	<u>42.966</u>	<u>243.08</u>	<u>986.308</u>	<u>814.792</u>	<u>951.64</u>	<u>352.45</u>	<u>19.072</u>

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Пятница День 5														
Завтрак														
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшениная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		395	16.11	22.4	89.7	549.7	0.16	0.275	25.3	21.24	263.2	231.3	105.3	2.13
Второй завтрак														
TK №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
TK №/2.12	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
TK №3.6	Котлеты по-хлыновски	80	16.6	20.9	5.4	274.3	0.16	0.16	2.8	24	24.32	182.5	25.44	2.56
TK № 8.3	Перловка отварная с маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
TK №7.22	Салат "Пестрый"	60/50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
TK №6.4	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		710	33.16	33.94	121.06	919.3	11.044	6.424	48.56	87.2	150.55	379.84	110.69	8.17
Полдник														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
TK №10.1	Запеканка творожная с морковью/фруктовый кисель	150/50	19,4/0	17,3/0	28,2/3,25	348/13	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
TK №5.3	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15	60	0	0	0.02	0	11	2.8	1.4	0.27
		500	1.2	0.04	57.15	475.2	0.186	0.372	55.345	803	238.34	338.4	59.53	1.635
ИТОГО		2005	56.27	60.68	295.11	2121.2	11.44	7.301	133.705	961.34	872.09	1102.84	298.82	14.895

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя														
Понедельник День 6														
Завтрак														
ТК № 4.6	Вермишель отварная маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
ТК №10.3	Яйцо вкрутую	45	5.1	4.6	0.3	63	22	5	77	1	0.03	0	0.1	0.2
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
ТК №5.2	Чай с сахаром/лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		405	12.59	13.86	62.92	409	32.03	11.018	108.03	37.7	18.38	22	4.53	1.42
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.17	Суп с крупой и томатом (харчо)	200	5.7	8	13.4	150	0.05	0.05	4.3	6,4/0,29	23.8	79.22	19.4	0.8
ТК №3.14	Капустная капеканка с мясом	200	16	13.4	34.2	322.8	54.24	24.5	137	2.4	0.13	2.42	61.2	1.45
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		740	29.7	23.019	122.34	849.08	54.454	24.627	143.18	13.95	82.722	216.56	127.54	6.042
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №2.24	Суп молочный с крупой (пшениный)	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	25.915	755.12	357.06	439.26	118.07	1.805
ИТОГО		2010	57.82	54.859	270.2	1781.18	86.7	36.402	281.625	856.67	678.162	831.12	273.44	12.227

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 7														
Завтрак														
ТК №1.5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	12.4	15.8	51.4	398	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		400	21.78	30.14	78.18	673.4	0.241	0.381	2.69	45.874	359.32	362.36	90.69	3.3
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.12	Суп куриный с гречневой крупой	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №3.19	Рагу из птицы (курица)	180	15.84	2.16	2.52	90.6	0.15	1.5	29,7/1,74	26.7	167	30.7	0.9	0.054
ТК №7.13	Свекла отварная	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		730	26.9	11	91.08	569.6	1.034	1.764	46.2	335.37	293.18	228.04	86.12	4.964
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	0	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №10.4	Пудинг из творога/ соус молочный	130/40	9.6	30.6	42.5	485.9	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		470	10.88	30.8	67.16	595.96	0.15	0.38	57.26	114.9	231.39	287.46	50.44	1.31
ИТОГО		2000	65.36	76.24	263.62	2015.96	1.475	2.755	110.65	496.144	1103.89	1031.16	250.55	12.534

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 8														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		395	16.11	22.4	89.7	549.7	0.18	0.305	25.59	37.86	289.72	265.86	112.64	2.58
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.19	Свекольник на м/к бульоне/сметана прокипяченная	180/20	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
ТК №3.10	Говядина в сочке	70/30	16.9	18.8	1.6	243	13	19	151	2.3	0.04	1	0	3.4
ТК №4.11	Пюре гороховое	130	15.3	5.3	29.6	227	69	61	156	4.8	0.33	0	0.04	0.8
ТК №7.20	Салат из моркови с яблоками и курагой с маслом растительным	60/50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		880	45.7	31.659	124.85	977.68	119.89	94.128	352.32	70.1	85.38	202.28	68.98	9.19
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №9.12	Оладьи с изюмом/повидло/сметана	120/50	10.1	18	53.3	401.9	0.24	0.48	0.48	0	108	139.6	25.7	1.4
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		470	11.38	18.2	77.96	511.96	0.32	0.52	57.03	86.6	170.79	167.76	43.56	1.86
ИТОГО		2145	78.99	76.559	319.71	2216.34	120.44	95.183	439.44	244.46	765.89	789.2	248.48	16.59

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 9														
Завтрак														
ТК №1.1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		<u>395</u>	<u>14.99</u>	<u>21.74</u>	<u>83.58</u>	<u>542.6</u>	<u>0.11</u>	<u>0.24</u>	<u>25.49</u>	<u>38.16</u>	<u>284.72</u>	<u>214.86</u>	<u>91.44</u>	<u>1.48</u>
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0.2</u>	<u>20.2</u>	<u>92</u>	<u>0.02</u>	<u>0.02</u>	<u>4</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>2.8</u>
Обед														
ТК №2.1	Суп с сыром на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №3.8	Лады из печени по-кунцевски	85	22.2	15.6	5.9	252	0.33	2.53	8.36	39,6/0	9.57	377	25.3	11.11
ТК №4.1	Суп из отварной/масло сливочное	130/10	3.12	4.55	33.54	187.2	0.03	0.02	0	0	13	66.3	23.4	0.52
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.7	Компот из кураги	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		<u>765</u>	<u>44.78</u>	<u>31.45</u>	<u>123.64</u>	<u>964.8</u>	<u>0.629</u>	<u>2.783</u>	<u>20.355</u>	<u>322.66</u>	<u>131.937</u>	<u>748.13</u>	<u>134.51</u>	<u>17.482</u>
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		<u>200</u>	<u>4.8</u>	<u>4.1</u>	<u>7</u>	<u>85</u>	<u>0.03</u>	<u>0.21</u>	<u>0.5</u>	<u>49.9</u>	<u>206</u>	<u>153.3</u>	<u>23.3</u>	<u>0.16</u>
Ужин														
ТК №3.26	Тефтели рыбные с томатным соус	90/50	6.4	7.4	6.9	120	26	9	89	0.7	0.04	0	0.04	2.2
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
	Батон	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	Фрукты в ассортименте	100	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		<u>610</u>	<u>18.44</u>	<u>12.98</u>	<u>112.21</u>	<u>641.96</u>	<u>36.124</u>	<u>15.104</u>	<u>137.55</u>	<u>2.3</u>	<u>34.48</u>	<u>81.16</u>	<u>78.83</u>	<u>4.92</u>
ИТОГО		<u>2170</u>	<u>84.01</u>	<u>70.47</u>	<u>346.63</u>	<u>2326.36</u>	<u>36.913</u>	<u>18.357</u>	<u>187.895</u>	<u>413.02</u>	<u>671.137</u>	<u>1197.45</u>	<u>328.08</u>	<u>26.842</u>

меню - 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Мg	Fe

Рацион питания 3-7 лет

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Завтрак														
Понедельник День 1														
ТК № 4.5	Гречка отварная с маслом,сахаром	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
ТК №5.1/5.2	Чай с сахаром/лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		360	7.49	9.26	62.62	346	10.03	6.018	31.03	36.7	18.35	22	4.43	1.22
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.16	Суп фасолевый на м/к бульоне	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №89	Овощное рагу с мясом	200	17.8	20	17.7	322	26	42	205	3	0.12	7	0.01	4.1
ТК №7.4	Огурец соленый в нарезке	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.02	0.72	0/123	38.4	23.4	17.4	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		780	40.45	31.69	122.14	942	26.333	42.257	216.985	163.86	119.007	346.99	99.36	10.752
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	33/16	206	153	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.2	0.5	49	206	153	23.3	0.16
Ужин														
ТК №2.24	Суп молочный с крупой (рисовый)	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	2.915	755.12	357.06	439.26	119.07	1.805
ИТОГО		2005	63.47	58.93	269.7	1811.1	36.579	49.022	255.43	1004.68	714.417	961.25	246.16	16.737

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 2														
Завтрак														
ТК №1.5	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес" с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		405	20.58	28.14	75.58	611.4	0.231	0.376	2.69	45.514	360.32	326.36	73.69	3.3
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.18	Суп с клецками на курином бульоне	200	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	200/40	22.9	22.8	33.6	327.6	0.086	1.36	31,8/1,5	24.6	23.12	55.14	2	0.09
ТК №7.7	Кукуруза консервированная	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб пшеничный	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб ржаной	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		900	36.4	30.359	127.25	835.28	37.976	15.488	78.62	87.6	108.13	256.42	70.94	5.08
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК№115	Сырники/соус молочный	140/50	19.7	9.5	17.3	223	156	21	202	0.7	0.05	0	0.1	0.4
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
	Фрукты в ассортименте	100	0.22	0.22	19.2	77	0.007	0.011	10.8	3,4/0,017	12.5	7.7	7.6	0.36
		490	20.92	9.92	56.7	392	156.027	21.031	216.8	4.117	26.55	7.7	7.7	3.56
ИТОГО		2195	83.7	72.719	286.73	2015.68	194.284	37.125	302.61	187.131	715	743.78	175.63	14.9

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 3														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
		395	14.01	20.8	81.9	524.6	0.09	0.21	25.2	21.234	258.2	180.3	84.1	1.13
Второй завтрак														
ТК №5.10	Напиток из плодов шиповника	200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
		200	0.44	0	24	88	0	1	110	0	14	1.8	4	0.62
Обед														
ТК №98	Суп картофельный с яйцом на м/к бульоне	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №3.5	Котлета мясная/соус томатный	80/50	15.84	2.16	2.52	90.6	0.15	1.5	29,7/1,74	26.7	167	30.7	0.9	0.054
ТК №4.5	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
ТК №7.13	Свекла отварная	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.02	0.72	0/123	38.4	23.4	17.4	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		810	35.79	18.29	133.27	837.54	1.124	1.834	46.19	212.21	302.93	336.16	158.56	7.414
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №9.3/9.9- 9.11	Пирог с яблоками и курагой	120	24.36	21.48	15.72	348.84	0.18	0.18	5.58	1,8/0	156	302	67	2.16
	Фрукты в ассортименте	100	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №5.1	Чай с сахаром	200	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
			0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
		420	28.9	24.15	52.47	480.34	0.914	0.24	21.16	62.6	202.3	368.8	95.36	3.92
ИТОГО		2025	83.94	67.34	298.64	2015.48	2.158	3.494	203.05	345.944	983.43	1040.36	365.32	13.244

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 4														
Завтрак														
ТК №1.3	Каша вязкая молочная рисовая с маслом,сахаром	150/5	12.4	15.8	51.4	398	0.13	0.115	1	0.4	109	174	53	2
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		400	21.78	30.14	78.18	673.4	0.241	0.381	2.69	45.874	359.32	362.36	90.69	3.3
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.16	Суп гороховый на м/к бульоне	200	1.184	3.936	4.872	61	0.032	0.024	7.904	0/48,8	28.704	6.864	11.34	0.464
ТК №3.13	Запеканка вермишелевая с мясом	200	12.3	6.1	0.2	106.5	0.17	0.01	0,3/0,01	9.9	128.5	15.62	0.5	0.07
ТК №8.5	Соус томатный	40	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
ТК №7.11	Помидоры соленые в нарезке	40	4.26	4.2	0.96	59.4	0.028	0.02	2.9	32.4	12.1	46.9	11.7	0.5
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
		820	36.644	22.995	132.982	920.72	0.54	0.216	11.354	44.8	240.114	337.224	152.18	7.714
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №3.23	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	180	4.1	3.75	43.5	225	13.75	7.5	38.75	0.75	0.07	0	0.03	0.5
	Батон	30	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
	Фрукты в ассортименте	100	0.14	0.17	13.6	17.3	0	0	2.5	0/0,8	12.7	4	2.1	0.3
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		510	8.58	4.74	112.8	502.2	13.89	7.62	110.25	87.25	74.77	70.2	80.83	1.84
ИТОГО		2130	72.804	62.175	351.162	2273.32	14.721	8.447	128.794	227.824	894.204	923.084	347	15.814

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Ca	P	Mg	Fe
Пятница День 5														
Завтрак														
TK №1.2	Каша жидкая молочная пшенная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
TK №7.1	Батон с маслом сливочным	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.04	0.16	1.3	20	125.7	90	14	0.13
TK №5.6	Кофейный напиток на молоке	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		395	16	22	90	550	0	0	25	21	263	231	105	2
Второй завтрак														
TK №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
TK №2.15	Щи вегетарианские со сметаной	200	5.7	8	13.4	150	0.05	0.05	4.3	6,4/0,29	23.8	79.22	19.4	0.8
TK №3.15	Зрза мясная с яйцом	160	3.72	4.08	1.65	49.38	0.05	0.4	3.75	155.6	4.14	68.13	6.165	1.37
TK №8.5	Соус томатный	40	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
TK №7.22	Салат "Пестрый"	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
TK №6.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		750	23.38	19.52	116.21	713.38	10.944	6.57	52.86	470.69	123.57	312.09	93.815	6.98
Полдник														
TK №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
TK №10.2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	19,4/0	17,3/0	28,2/3,25	348/13	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
TK №5.2	Чай с сахаром	200	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
	Фрукты в ассортименте	100	0.06	0.02	15	60	0	0	0.02	0	11	2.8	1.4	0.27
		500	20.6	17.34	57.15	475.2	0.186	0.372	55.345	803	238.34	338.4	59.53	1.635
ИТОГО		2045	66	64	290	1915	11	7	138	1345	845	1035	282	14

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя														
Понедельник День 6														
Завтрак														
ТК №74	Плов фруктовый (с изюмо/курагой)	130	8.90	7.30	41.20	267.94	0.09	0.07	0.00	0,01/0	9.83	108.16	72.50	2.45
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	30	1.92	5.04	20.52	120	0.03	0.018	0	36	7.2	19.2	3	0.24
ТК №5.2	Чай с сахаром, лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0.03	0/0	11.1	2.8	1.4	0.28
		360	11	12	77	448	0	0	0	36	28	130	77	3
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.12	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №53	Капуста тушенная,с мясом	200	12.1	26.3	2.7	296.4	0.059	0.334	0.79	0,17/0,064	115.3	25	20.77	1.4
ТК №7.4	Огурец соленый в нарезке	60/50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		810	31.1	39.059	78.9	800.28	0.972	0.578	23.735	95.734	221.055	334.33	101.82	7.53
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(снежок)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №2.24	Суп молочный с крупой (пшениный)	230	4.82	5.08	16.84	132.4	0,105/0,001	0,33/0,002	1,05/0,275	717/0,3	174/3,34	309/2,4	42/0,43	1,2/0,025
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
		465	9.73	13.68	57.74	346.1	0.166	0.527	2.915	755.12	357.06	439.26	119.07	1.805
ИТОГО		2035	58	69	241	1771	1	1	31	937	826	1057	321	15

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Ca	P	Mg	Fe
Вторник День 7														
Завтрак														
ТК №1.5	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.3	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	5.3	10.8	9.2	156.8	0.051	0.076	0.1	8,8/0,054	98.1	63.8	16.35	0.82
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		405	18.48	26.54	67.78	586.3	0.161	0.311	2.59	45.508	355.32	275.36	52.49	2.2
2й завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №68	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	200	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	70/50	16.9	18.8	1.6	243	13	19	151	2.3	0.04	1	0	3.4
ТК №4.5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3.3	3.7	8.5	92.3	0.037	0.047	21	0/378	68.1	49.2	25.4	0.9
ТК №7.13	Свекла отварная в нарезке	50	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №6.4	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		800	30.46	27.94	89.16	731.3	13.991	19.217	202.21	689.21	215.72	248.44	106.12	9.01
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №43	Зрза творожная с изюмом	130/40	9.6	30.6	42.5	485.9	0.07	0.34	0.71	28.3	168.6	259.3	32.58	0.85
ТК №113	Соус молочный сладкий	50	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	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		520	19.88	35.3	67.36	596.017	0.277	0.39	57.49	35.52	324.89	298.82	50.865	78.81
ИТОГО		2125	74.62	94.08	251.5	2090.617	14.479	20.148	266.79	820.138	1115.93	975.92	232.775	92.98

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Среда День 8														
Завтрак														
ТК №1.2	Каша жидкая молочная пшенная с маслом, с сахаром	150/5/5	11.2	13.8	48.8	336	0.12	0.11	1	0,04/0	110	138	36	2
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.6	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	15.9	100.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		395	16.11	22.4	89.7	549.7	0.18	0.305	25.59	37.86	289.72	265.86	112.64	2.58
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.5	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	2.6	5.6	14.5	131	0.04	0.144	0.95	0/0,97	30.6	32.6	17	0.8
ТК №4.6	Картофельное пюре	130	16	13.4	34.2	322.8	54.24	24.5	137	2.4	0.13	2.42	61.2	1.45
ТК №154	Мясо отварное в белом соусе	100	1.2	2.1	3.9	19.8	0.67	0.036	13.08	60	24	27.6	12.66	0.66
ТК №7.13	Кукуруза консервир.порционно	40	0.2	0.009	27.35	136.08	0.002	0.004	0.24	0/2,4	18.28	10.78	4.44	0.68
ТК №6.6	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб ржаной	80	6.4	0.8	38.5	188.8	0.128	0.048	0	0	19.2	70.4	27.2	1.6
	Хлеб пшеничный	750	29.8	22.559	138.35	899.48	55.17	24.772	151.27	65.87	115.71	222.3	147	7.14
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №1.8	Омлет	120	11.16	4.32	82.62	393.12	0.168	0.24	0.24	96	125.56	186.24	39.6	2.64
	Батон	30	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
ТК №5.2	Чай с сахаром	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
	Фрукты в ассортименте	100	1.14	0.02	10.7	54.2	0.08	0.04	54	0/85,7	50	24.2	15.7	0.14
		430	12.44	4.52	107.28	503.18	0.248	0.28	56.79	182.6	188.35	214.4	57.46	3.1
ИТОГО		1975	64.15	53.779	362.53	2129.36	55.648	25.587	238.15	336.23	813.78	855.86	340.4	15.78

меню - 3	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эц	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe
Четверг День 9														
Завтрак														
ТК №1.4	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/5	9.1	12.2	41	310.9	0.05	0.045	0.9	0,034/0	105	87	14.8	0.9
ТК №7.1	Батон с маслом сливочным	35	1.81	6	25	113.1	0	0.005	3/20/	0/1,2	26/1,5	3,3/0	55,3/0	0/0,1
ТК №5.7	Какао с молоком, с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	0.19	1.59	24,4/12,22	152.22	124.56	21.34	0.48
		395	14.99	21.74	83.58	542.6	0.11	0.24	2.49	37.854	284.72	214.86	91.44	1.48
Второй завтрак														
ТК №5.11	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	0	14	0	0	2.8
Обед														
ТК №2.16	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	11	9.6	5.8	152.6	0.087	0.14	9.625	33	30.375	157.25	25.85	2.04
ТК №3.3	Гуляш из отварной говядины	85	22.2	15.6	5.9	252	0.33	2.53	8.36	39,6/0	9.57	377	25.3	11.11
ТК № 4.4	Макароны отварные с маслом	130	3.12	4.55	33.54	187.2	0.03	0.02	0	0	13	66.3	23.4	0.52
ТК №7.4	Огурец солёный в нарезке	40	1.2	0.56	8.24	44.8	0.008	0.009	1.64	2.36	7.412	10.44	4.4	0.362
ТК №5.9	Компот из кураги	200	0.66	0.09	31.01	132.8	0.02	0.02	0.73	0/245,2	38.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб ржаной	60	3.4	0.65	19.9	101	0.09	0.04	0	2.5	23.5	78.5	24.5	1.95
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
		895	44.78	31.45	123.64	964.8	0.629	2.783	20.355	322.66	131.937	748.13	134.51	17.482
Полдник														
ТК №5.12	Кисломолочный напиток(ряженка)	200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	33,3/16,6	206	153.3	23.3	0.16
		200	4.8	4.1	7	85	0.03	0.21	0.5	49.9	206	153.3	23.3	0.16
Ужин														
ТК №3.24	Биточки рыбные с томатным соусом	90/40	6.4	7.4	6.9	120	26	9	89	0.7	0.04	0	0.04	2.2
ТК №4.9	Гороховое пюре	130	5.5	4.2	27.1	166	10	6	31	0.7	0.05	0	0.03	0.7
	Батон	40	3.2	0.4	19.25	94.4	0.064	0.024	0	0	9.6	35.2	13.6	0.8
ТК №5.2	Чай с сахаром	200	0.14	0.18	13.96	55.86	0	0	2.55	0/0,9	12.79	3.96	2.16	0.32
	Фрукты в ассортименте	100	3.2	0.8	45	205.7	0.06	0.08	15	0	12	42	63	0.9
		470	18.44	12.98	112.21	641.96	36.124	15.104	137.55	2.3	34.48	81.16	78.83	4.92
ИТОГО		2160	84.01	70.47	346.63	2326.36	36.913	18.357	164.895	412.714	671.137	1197.45	328.08	26.842

