

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» августа 2022 г.



Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 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	
Первая неделя														
Понедельник	Завтрак													
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
		370	6.48	13.038	66.08	0.15	0.128	0.82	75.85	111.18	147.17	9.03	1.34	395.58
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	Обед													
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
		590	14.1	7.24	69.56	0.305	0.17	17.08	34.77	135.56	221.23	84.54	4.579	404.4
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	Ужин													
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
		395	12.41	21	82.55	0.076	0.179	25.17	19.24	247.7	190.3	90.9	1.217	521.64
Итого за день		1535	33.89	41.458	236.37	0.549	0.495	46.67	129.86	507.04	558.7	184.47	9.656	1404.42

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	
Вторник День 2	Завтрак													
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
		370.1	21.3	29.78	76.42	0.235	0.361	2.53	42.214	344	349.9	88.55	3.25	661.54
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	Обед													
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
		600	25.39	23.28	100.31	0.511	0.2958	4.87	26.2	86.74	132.71	115.72	6.017	644.49
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	Ужин													
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
		420	10.63	30.94	72.98	0.088	0.358	6.61	28.3	192.7	262.9	34.48	3.65	618.97
Итого за день		1750.1	62.57	87.93	274.19	0.882	1.2228	18.06	141.714	822.04	883.51	259.75	15.587	2084.3

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
	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
	Обед													
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
	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
	Ужин													
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
	Итого за день													
		430	4.23	4.56	49.7	11.45	6.024	42.02	41.4	27.56	22	10.37	1.12	208.8
		1795	50.1	46.66	271.595	12.132	8.151	176.7	247.98	599.2	726.37	284.99	10.742	1580.11

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	
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
		355.1	16.87	24.68	60.9	0.155	0.286	2.33	41.844	326.9	252.1	48.55	2.05	535.64
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	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
		660	20.36	11.66	104.3	0.366	0.2808	15.33	978.4	99.142	323.61	99.62	6.292	611.68
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	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
		430	23.58	18.61	50.4	0.22	0.195	11.95	2.3	152.7	296	89	2.98	425.1
Итого за день		1805.1	66.06	58.88	240.08	0.789	0.9698	33.66	1067.544	777.342	1009.71	258.17	13.992	1731.72

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
		375	15.81	22.2	88.15	0.156	0.259	25.17	19.24	250.7	222.3	103.9	2.217	539.64
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	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
		730	28.96	29.39	113.96	0.402	0.419	10.2	161.68	127.65	381.82	147.48	7.83	840.67
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	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
		250	13.38	18.71	51.5	0.098	0.285	8.34	21.5	158.5	131.6	54.23	1.36	386
Итого за день		1715	63.4	74.23	278.09	0.704	1.171	47.76	247.42	735.45	873.72	326.61	14.077	1925.61

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	
Вторая неделя														
Понедельник День 6	Завтрак													
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
		340	6.32	7.558	44.16	0.085	0.118	0.02	98	31.4	84.82	9.26	1.29	254.5
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	Обед													
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
		615	27.22	21.84	108.64	0.496	54.394	31.125	199.248	65.64	188.78	85.973	66.474	705.77
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	Ужин													
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
		395	12.41	21	82.55	0.076	0.179	25.17	19.24	247.7	190.3	90.9	1.217	521.64
Итого за день		1710	51.2	54.328	259.83	0.705	54.899	60.365	361.488	543.34	601.9	207.133	71.651	1641.21

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	
Вторник День 7	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
	2-ой завтрак	370.1	21.3	29.78	76.42	0.235	0.361	2.53	42.214	344	349.9	88.55	3.25	661.54
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
	Обед	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
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
	Полдник	610	21.52	9.03	75.135	0.232	0.351	9.44	51.72	95.27	274.45	80.68	5.37	465.83
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
	Ужин	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
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
		250	10.48	31.01	65.3	0.09	0.365	8.01	29.1	184.1	276.9	55.48	1.43	584.17
Итог за день		1590.1	58.55	73.75	241.335	0.605	1.285	24.03	168.034	821.97	1039.25	245.71	12.72	1870.84

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
	2-ой завтрак	375	15.81	22.2	88.15	0.156	0.259	25.17	19.24	250.7	222.3	103.9	2.217	539.64
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
	Обед	180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
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
	Полдник	780	24.55	20.84	92.92	13.852	19.6598	184.52	53.42	123.39	222.27	96.56	8.79	659.39
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
	Ужин	180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
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
	Итого за день	390	9.53	15.36	76.9	0.22	0.42	6.7	0.8	114.5	118.8	23.1	4.28	477.17
		1905	55.14	62.33	282.45	14.276	20.5468	220.44	118.46	687.19	701.37	244.56	17.957	1835.5

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	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 №7.1	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
		355	13.38	19.88	76.7	0.104	0.215	25.23	34.19	256.3	191.6	87.5	1.33	491.94
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	Обед													
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
		695	45.22	27.38	117.3	1	2.843	18.93	49.792	121.82	647.53	207.9	20.138	898.72
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	Ужин													
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
		485	8.23	5.16	41	26.09	9.03	91.3	1.5	22.04	54.7	14.74	3.38	243.07
Итого за день		1895	72.08	56.35	259.48	27.242	12.296	139.51	130.482	598.76	1031.83	331.14	27.518	1793.03

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	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	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
		375	15.85	22	84.3	0.156	0.304	25.17	19.24	250.7	222.3	103.9	2.217	539.64
	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
		180	0.9	0.18	18.18	0.018	0.018	3.6	0	12.6	0	0	2.52	82.8
	Обед													
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
		680	26.08	30	89.18	62.28	37.2218	39.84	604.4	300.1	306.4	117.58	7.2	596.084
	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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
	Ужин													
TK №10.5	Омлет с сыром горошек зеленый	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	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
		350	15.53	27.56	32.2	0.135	0.374	6.37	6.834	139.45	71.4	37.3	2.619	438.07
Итого за день		1765	62.71	83.49	230.16	62.619	38.1078	75.43	675.474	888.85	738.1	279.78	14.706	1733.094
	содержание основных веществ в среднем за 10 дней		Б	Ж	У		ЭЦ							
	соотношение Б:Ж:У		1	0.9	3.7									
	норма		55.74	49.15	212.5		1516							