

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													
		Приём пищи	Масса	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ - 3															
Первая неделя															
Понедельник															
День 1															
Завтрак															
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	
		320	3.78	5.258	44.02	0.07	0.028	0.02	36	20.4	46.42	6.86	0.79	223	
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 №2.16	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	
		600	24.36	11.62	106.9	0.683	0.358	16.15	121.6	126.1	305.51	148.2	8.75	633.72	
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 (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	
		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		1675	45.8	41.808	257.95	0.877	0.773	45.39	221.84	592.8	680.23	266.96	13.427	1537.66	
Вторник															
День 2															
Завтрак															

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ - 3														
TK №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
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
		375.1	20.1	27.78	73.82	0.225	0.356	2.53	41.854	345	313.9	71.55	3.25	599.54
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 №2.18	Суп с клецками на курином бульоне	180	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
TK №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
TK №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
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
		810	25.58	25.38	91.98	62.284	37.1988	25.6	282	250.43	258	100.78	6.79	558.48
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№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
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
		400	18.23	5.84	54.58	0.097	0.265	6.19	8.003	136.69	189.5	21.8	3.865	349.77
Итог за день		1945.1	69.16	62.93	244.86	62.654	38.0278	38.37	376.857	930.72	899.4	215.13	16.575	1667.09

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Ca	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ - 3														
Среда														
День 3														
Завтрак														
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
		355	12.58	19.1	75.23	0.086	0.189	24.97	19.23	232.6	160.5	80.9	1.017	475.74
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
		150	0.4	0	21.6	0	0.9	99	0	12.6	1.7	3.6	0.56	79.2
Обед														
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
		650	25.31	17.85	109.435	0.336	0.422	6.51	136.41	113.43	335.07	138.26	6.255	707.67
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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
Ужин														
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
		370	21.18	18.31	35.9	0.17	0.175	11.95	2.3	145.5	269.6	78.8	2.38	354.3
Итог за день		1705	63.82	59.01	248.465	0.622	1.876	142.88	202.94	690.13	904.87	322.56	10.362	1693.41

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	
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
		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 №2.16	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
		650	25.1	19.99	86.48	0.288	0.2218	27.68	415.2	150.13	311.57	94.9	6.07	637.764
	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 №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
		430	6.78	3.81	63.5	13.07	7.045	40.3	1.2	22.76	46	33.13	1.68	281.4
Итог за день		1810.1	58.43	57.51	250.88	13.641	7.8358	74.56	503.614	715.49	845.47	237.58	13.67	1740.004

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	
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
		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 №2.15	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
		700	16.89	12.42	81.67	0.306	0.514	11.39	308.45	96.07	256.53	72.965	5.499	492.92
	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 №10.2	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
		250	10.48	31.01	65.3	0.09	0.365	8.01	28.3	184.1	276.9	55.48	1.43	549.5
Итого за день		1685	48.43	69.56	259.6	0.6	1.346	48.62	400.99	729.47	893.73	253.345	11.816	1741.36

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	
Вторая неделя														
Понедельник														
День 6														
Завтрак														
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
		320	9.58	11.298	68.92	0.12	0.088	0.02	36	25.42	113.24	65.62	2.57	400.72
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 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
		770	19.7	30.27	73.73	0.567	0.439	16.065	112.234	177.6	163.35	79.613	4.807	645.87
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		1845	46.94	66.498	249.68	0.811	0.914	45.305	212.474	649.32	604.89	257.133	11.264	1727.53

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	
Вторник День 7	Завтрак													
TK №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
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 №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
TK№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
TK №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
TK №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
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
		650	14.32	11.12	77.4	48.204	0.241	23.83	374.1	112.13	244.9	102.63	17.649	424.884
	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 №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
TK №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
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
		460	22.38	23.21	51.7	0.155	0.412	8.35	21.83	165.72	225.1	65.59	1.785	498.17
Итого за день		1825.1	58.82	62.94	214.48	48.562	1.147	38.56	482.774	803.35	860.1	237.77	24.154	1617.994

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	
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
		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 №2.5	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
		610	23.81	9.19	88.975	0.266	0.3618	7.4	24.5	104.7	301.12	88.28	4.8	535.89
	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 №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
		560	12.83	4.26	115.85	0.175	0.19	6.45	60.8	111.15	146.4	36.85	5.33	540.67
Итог за день		1905	57.7	39.58	317.455	0.645	1.0188	43.07	149.54	665.15	807.82	250.03	15.017	1775.5

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	
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
		375	9.55	16.8	70.44	0.114	0.265	25.08	71.51	214.4	222.2	99.87	1.1	424.38
	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 №2.16	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
		480	28.63	23.55	83.47	0.44	0.277	6.64	25.132	113.25	361.2	100.35	6.666	662.22
	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 №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
		280	23.83	18.56	60.1	0.22	0.19	10.95	2.3	162.7	282	68	5.48	503.77
Итого за день		1495	67.26	62.84	238.49	0.822	0.94	46.72	143.942	688.95	1003.4	289.22	15.916	1749.67

	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эц
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ - 3														
Пятница														
День 10														
Завтрак														
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
		370	17.05	24	86.9	0.166	0.309	25.17	19.6	249.7	258.3	120.9	2.217	601.64
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 №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
		630	25.71	21.8	98.14	0.691	0.6618	8.42	27.23	107.25	176.41	132.98	7.417	622.79
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
		180	4.35	3.75	6.3	0.03	0.19	0.45	45	186	138	21	0.15	76.5
Ужин														
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
		420	9.53	15.36	76.9	0.22	0.42	6.7	0.8	114.5	118.8	23.1	4.28	477.17
Итого за день		1780	57.54	65.09	286.42	1.125	1.5988	44.34	92.63	670.05	691.51	297.98	16.584	1860.9
			Б	Ж	У		Эц							
		норма	55.74	49.15	212.5		1516							