

Принято:

Общим собранием работников

МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

Согласовано:

Советом родителей МДОУ «Детский сад № 15»

протокол № 4 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 15»

Е.Н. Юдина

приказ № 104 от «31» августа 2022 г.



Десятидневное цикличное меню для организации питания детей

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 запеканка 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
		<u>400</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 №2.12	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
		<u>730</u>	<u>26.9</u>	<u>11</u>	<u>91.08</u>	<u>569.6</u>	<u>1.034</u>	<u>1.764</u>	<u>46.2</u>	<u>335.37</u>	<u>293.18</u>	<u>228.04</u>	<u>86.12</u>	<u>4.964</u>
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
		<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>0</u>	<u>206</u>	<u>153.3</u>	<u>23.3</u>	<u>0.16</u>
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
		<u>470</u>	<u>10.88</u>	<u>30.8</u>	<u>67.16</u>	<u>595.96</u>	<u>0.15</u>	<u>0.38</u>	<u>57.26</u>	<u>114.9</u>	<u>231.39</u>	<u>287.46</u>	<u>50.44</u>	<u>1.31</u>
ИТОГО		<u>2000</u>	<u>65.36</u>	<u>76.24</u>	<u>263.62</u>	<u>2015.96</u>	<u>1.475</u>	<u>2.755</u>	<u>110.65</u>	<u>496.144</u>	<u>1103.89</u>	<u>1031.16</u>	<u>250.55</u>	<u>12.534</u>

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