

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 № 0104 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

3-7 лет

(осенне-зимний период)

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 15» Октябрьского района г. Саратова

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	P	Mg	Fe
Первая неделя														
Завтрак														
Понедельник День 1														
TK № 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
TK №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														
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 №2.16	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
TK №89	Овощное рагу с мясом	200	17.8	20	17.7	322	26	42	205	3	0.12	7	0.01	4.1
TK №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
TK №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														
TK №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														
TK №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
TK №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
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
		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														
TK №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
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
		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														
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 №2.18	Суп с клецками на курином бульоне	200	2.3	4	4	62	37	14	32	0.5	0.03	14	0.14	0.1
TK №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
TK №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
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 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														
TK №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														
TK №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
TK №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														
TK №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
TK №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
TK №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														
TK №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														
TK №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
TK №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
TK №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
TK №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
TK №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														
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 №9.3/9.9- 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
TK №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														
TK №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
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 №2.16	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
TK №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
TK №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
TK №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
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
		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														
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 №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
TK №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	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	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	Зраза 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 изюмом/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 (пшеничный)	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	Са	Р	Mg	Fe
Вторник День 7														
Завтрак														
TK №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
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
		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														
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 №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
TK№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
TK №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
TK №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
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
		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														
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 №43	Зраза 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
TK №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
TK №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														
TK №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
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
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
		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														
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 №2.5	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
TK №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
TK №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
TK №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
TK №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														
TK №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														
TK №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
TK №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														
TK №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
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
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
		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														
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 №2.16	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
TK №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
TK № 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
TK №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
TK №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														
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 №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
TK №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
TK №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

