



Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |             | № рецептуры  |        |  |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |              | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |        |  |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150          | 5                | 8         | 25          | 188            | 0,20        | 0,95        | 31,20        | 0,10        | 0,15        | 112,30               | 42,40        | 154,30        | 0,22        | 45,30         | 0,0          | 0,01        | 0            | ТТК    |  |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |  |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7       | 11          | 65             | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8                  | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02         | 0           | 0,001        | ТТК    |  |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0          | ТТК    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>330</b>   | <b>5</b>         | <b>14</b> | <b>38</b>   | <b>372</b>     | <b>0,33</b> | <b>1,19</b> | <b>94,30</b> | <b>0,34</b> | <b>0,29</b> | <b>309,04</b>        | <b>69,16</b> | <b>301,69</b> | <b>0,49</b> | <b>98,93</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,0</b>   |        |  |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |        |  |
| Фрукт                                    | 100          | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7           | 0            | 1           | 0,02        | 14,0                 | 8,0          | 14,0          | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0            | ТТК    |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |        |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами    | 160          | 4                | 6         | 14          | 122            | 0,02        | 5,56        | 51,2         | 1,1         | 0,04        | 34,80                | 18,90        | 28,90         | 0,13        | 54,00         | 0,01         | 0,02        | 0,01         | ТТК    |  |
| Котлета мясная                           | 50           | 8                | 8         | 14          | 188            | 0,10        | 0,85        | 94,2         | 0,17        | 0,15        | 94,45                | 23,65        | 77,50         | 1,50        | 35,30         | 0,02         | 0,06        | 0,00         | ТТК    |  |
| Рис отварной                             | 110          | 2                | 4         | 35          | 199            | 0,09        | 0,02        | 17           | 0,06        | 0,23        | 21,60                | 9,33         | 60,1          | 0,02        | 0,98          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |  |
| Соус красный основной                    | 20           | 1                | 3         | 16          | 53             | 0,07        | 2           | 2            | 0,01        | 0,01        | 1,30                 | 1,28         | 3,6           | 0,09        | 0,76          | 0            | 0           | 0            | ТТК    |  |
| Компот из яблок                          | 150          | 0,1              | 0         | 10          | 60             | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04        | 16                   | 9            | 15            | 0,0         | 50            | 0            | 0           | 0            | ТТК    |  |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0            | ТТК    |  |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>520</b>   | <b>18</b>        | <b>21</b> | <b>97</b>   | <b>682</b>     | <b>0,4</b>  | <b>14,4</b> | <b>164,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>172,0</b>         | <b>66,1</b>  | <b>202,6</b>  | <b>2,6</b>  | <b>162,5</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>   |        |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |        |  |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 120          | 12               | 10        | 19          | 305            | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 0,06        | 15                   | 9            | 15            | 3,2         | 255           | 3            | 0           | 0            | ТТК    |  |
| Кисель из ягод с/м                       | 150          | 0                | 0         | 15          | 99             | 0,03        | 12          | 0            | 0           | 0,03        | 19,3                 | 11,7         | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0            | ТТК    |  |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7       | 11          | 65             | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8                  | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02         | 0           | 0            | ТТК    |  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>290</b>   | <b>13</b>        | <b>11</b> | <b>45</b>   | <b>469</b>     | <b>0,13</b> | <b>12</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,1</b>  | <b>42,10</b>         | <b>30,80</b> | <b>53,3</b>   | <b>6,26</b> | <b>591,30</b> | <b>4,32</b>  | <b>0,01</b> | <b>0</b>     |        |  |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1240</b>  | <b>38</b>        | <b>47</b> | <b>190</b>  | <b>1570</b>    | <b>0,8</b>  | <b>34,6</b> | <b>258,7</b> | <b>2,7</b>  | <b>0,9</b>  | <b>537,1</b>         | <b>166,0</b> | <b>571,6</b>  | <b>14,7</b> | <b>992,8</b>  | <b>4,387</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,013</b> |        |  |

## 2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции |  | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|---------------------------------|--------------|--|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|                                 |              |  | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                  |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Каша манная с маслом            | 150          |  | 5                | 7         | 18          | 175            | 0,12        | 1,2          | 27,30        | 0,26        | 0,11        | 27,30                | 29,30        | 182,30        | 1,90        | 195,30        | 363,00       | 0,2         | 0,02        | ТТК    |
| Батон йодированный              | 20           |  | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями        | 10           |  | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| Кофейный напиток с молоком      | 150          |  | 1                | 2         | 16          | 83             | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20               | 4            | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0            | 0           | 0,0027      | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>330</b>   |  | <b>10</b>        | <b>16</b> | <b>74</b>   | <b>387</b>     | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>27,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>262,1</b>         | <b>62,4</b>  | <b>182,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>195,3</b>  | <b>363,0</b> | <b>0</b>    |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Напиток кисло-молочный          | 150          |  | 3                | 3         | 5           | 70             | 0,05        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,5                 | 12,0         | 12,3          | 2,65        | 325,3         | 2,7          | 0,02        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                     |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Суп куриный с вермишелью        | 160          |  | 2                | 5         | 9           | 188            | 0,35        | 20,10        | 12,0         | 0,02        | 0,65        | 62,30                | 49,20        | 254,30        | 2,10        | 348,30        | 92,30        | 0,05        | 0,09        | ТТК    |
| Котлета рыбная                  | 50           |  | 7                | 5         | 5           | 130            | 0,05        | 0            | 35           | 0,28        | 0,08        | 18,10                | 15,20        | 67,00         | 1,4         | 57,30         | 61,20        | 0           | 0           | ТТК    |
| Картофельное пюре               | 110          |  | 2                | 3         | 10          | 120            | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30                | 34,50        | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                     | 30           |  | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0           | ТТК    |
| Напиток из шиповника с изюмом   | 150          |  | 1                | 0         | 25          | 119            | 0           | 0,3          | 38           | 0           | 0,03        | 12,5                 | 6,5          | 0             | 0,80        | 241           | 0            | 0           | 0,55        | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>500</b>   |  | <b>14</b>        | <b>14</b> | <b>57</b>   | <b>617</b>     | <b>0,6</b>  | <b>48,8</b>  | <b>113,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,0</b>  | <b>146,0</b>         | <b>109,3</b> | <b>438,0</b>  | <b>6,7</b>  | <b>1431,3</b> | <b>230,0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Сыр порц                        | 10           |  | 2,3              | 3,8       | 2           | 67             | 0           | 0,1          | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Омлет натуральный               | 130          |  | 11               | 4,2       | 21          | 124            | 0,05        | 0,07         | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 175                  | 27           | 53            | 0,0         | 52            | 0            | 0           | 0,00        | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара | 150          |  | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный              | 20           |  | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>310</b>   |  | <b>15</b>        | <b>9</b>  | <b>34</b>   | <b>305</b>     | <b>0,12</b> | <b>13,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,13</b> | <b>71,70</b>         | <b>54,80</b> | <b>115,18</b> | <b>6,23</b> | <b>659,73</b> | <b>16,18</b> | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1290</b>  |  | <b>42</b>        | <b>41</b> | <b>170</b>  | <b>1379</b>    | <b>0,8</b>  | <b>75,9</b>  | <b>176,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,2</b>  | <b>506,4</b>         | <b>245,0</b> | <b>830,2</b>  | <b>15,5</b> | <b>2416,3</b> | <b>248,9</b> | <b>0,1</b>  | <b>3,5</b>  |        |

## 3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |              |              |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Суп молочный с вермишелью с маслом | 150          | 5                | 6         | 20          | 188            | 0,04        | 0           | 35           | 0,28        | 0,06        | 19,30                | 3,10         | 29,10        | 0,53        | 22,30         | 121,30       | 0           | 0           | ТТК    |
| Молоко кип.                        | 150          | 6                | 5         | 10          | 110            | 0,8         | 0,5         | 5,1          | 0,09        | 0,08        | 52                   | 11,9         | 68,2         | 0,8         | 116           | 33,5         | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями           | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| Батон йодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>330</b>   | <b>11</b>        | <b>17</b> | <b>39</b>   | <b>427</b>     | <b>1,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>103,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>261,8</b>         | <b>28,3</b>  | <b>236,8</b> | <b>2,1</b>  | <b>206,1</b>  | <b>155,9</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |        |
| <b>2 завтрак</b>                   |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Фрукт                              | 100          | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7           | 0            | 1           | 0,02        | 14,0                 | 8,0          | 14,0         | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Суп картофельный с яйцом и курой   | 160          | 2                | 4         | 6           | 169            | 1,00        | 24,30       | 9,30         | 0,03        | 65,00       | 44,30                | 20,50        | 58,3         | 1,65        | 265,30        | 62,30        | 0,03        | 0,07        | ТТК    |
| Печень по-строгановски             | 50           | 15               | 10        | 20          | 153            | 0,19        | 19,50       | 31,00        | 0,21        | 0,18        | 44,25                | 41,60        | 179,20       | 2,20        | 656,00        | 205,00       | 0,01        | 0,02        | ТТК    |
| Каша гречневая отварная            | 110          | 2                | 4         | 30          | 150            | 0,35        | 0           | 2            | 0,09        | 0,65        | 20,30                | 135,60       | 210,10       | 5,3         | 265,0         | 1,30         | 0,02        | 0,02        | ТТК    |
| Компот из ягод см                  | 150          | 0,1              | 0         | 12          | 50             | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 0,04        | 16                   | 9            | 15           | 2,9         | 250           | 3            | 0           | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>500</b>   | <b>21</b>        | <b>19</b> | <b>76</b>   | <b>582</b>     | <b>1,6</b>  | <b>45,8</b> | <b>42,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>65,9</b> | <b>128,7</b>         | <b>210,6</b> | <b>480,1</b> | <b>13,0</b> | <b>1457,8</b> | <b>271,6</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>         |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Рагу из овощей с мясом             | 150          | 5                | 6         | 10          | 188            | 0,16        | 18,9        | 20,20        | 0,18        | 0,40        | 27,40                | 28,70        | 99,70        | 1,60        | 573,80        | 62,00        | 0,1         | 0,06        | ТТК    |
| Батон йодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара    | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>            | <b>320</b>   | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>27</b>   | <b>302</b>     | <b>0,13</b> | <b>7,02</b> | <b>19,4</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,1</b>  | <b>47,0</b>          | <b>33,37</b> | <b>97,1</b>  | <b>6,19</b> | <b>518,13</b> | <b>4,48</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,44</b> |        |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1250</b>  | <b>49</b>        | <b>53</b> | <b>152</b>  | <b>1358</b>    | <b>2,7</b>  | <b>53,5</b> | <b>164,9</b> | <b>1,1</b>  | <b>66,3</b> | <b>390,9</b>         | <b>272,2</b> | <b>814,0</b> | <b>21,2</b> | <b>2182,1</b> | <b>462,8</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b>  |        |

## 4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции |  | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |               |             | № рецептуры |        |
|---|--------------|--|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------|
|   |              |  | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг         | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150          |  | 17               | 6         | 35          | 200            | 0,09        | 0,90         | 38,30        | 0,35        | 0,33        | 155,30               | 25,30        | 153,80        | 0,90        | 214,00        | 6,90          | 0,02        | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 20           |  | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с молоком с сахаром                 | 150          |  | 2                | 5         | 20          | 110            | 0           | 0,2          | 0            | 0           | 0,03        | 6,15                 | 4,8          | 9,33          | 0,85        | 26,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Яйцо вареное                            | 47           |  | 2                | 1         | 22          | 24             | 0,16        | 25,96        | 25,91        | 0,09        | 0,13        | 48,21                | 33,14        | 98,23         | 1,37        | 757,29        | 75,31         | 0,04        | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           |  | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00          | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>377</b>   |  | <b>26</b>        | <b>20</b> | <b>77</b>   | <b>463</b>     | <b>0,16</b> | <b>13,96</b> | <b>37,76</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>242,14</b>        | <b>50,84</b> | <b>198,08</b> | <b>5,17</b> | <b>641,87</b> | <b>9,76</b>   | <b>0,02</b> |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Кондитерское изделие                    | 17           |  | 1                | 3         | 11          | 57             | 0,04        | 13           | 0            | 0           | 0,03        | 12,3                 | 1,7          | 12,3          | 2,00        | 2,3           | 0,2           | 0,01        | 0           | ТТК    |
| Молоко ванильное                        | 150          |  | 2                | 2         | 4           | 70             | 0,06        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,2                 | 12,0         | 12,3          | 3,20        | 368,3         | 2,8           | 0,02        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                             |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Борщ с картофелем со свиной и сметаной  | 160          |  | 5                | 3         | 15          | 120            | 0,10        | 1,98         | 32,00        | 0           | 0,42        | 22,3                 | 12,30        | 53,40         | 1,50        | 95,60         | 77,30         | 0,04        | 0,08        | ТТК    |
| Гуляш " Болоньезе"                      | 50           |  | 8                | 9         | 10          | 98             | 13,00       | 14,56        | 0,90         | 0,00        | 0,52        | 25,3                 | 24,30        | 82,30         | 1,35        | 422,10        | 69,40         | 0,06        | 0,12        | ТТК    |
| Макаронные изделия отварные             | 110          |  | 1                | 3         | 28          | 130            | 0,18        | 26,30        | 22,30        | 0,10        | 0,23        | 50,10                | 35,40        | 99,20         | 2,33        | 799,30        | 77,50         | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Компот из яблок                         | 150          |  | 0,1              | 0         | 10          | 60             | 0,03        | 4            | 0            | 0           | 0,04        | 16                   | 9            | 15            | 0,0         | 50            | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 30           |  | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00          | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>500</b>   |  | <b>16</b>        | <b>16</b> | <b>71</b>   | <b>468</b>     | <b>13,4</b> | <b>48,8</b>  | <b>55,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>  | <b>117,5</b>         | <b>84,9</b>  | <b>267,4</b>  | <b>6,1</b>  | <b>1388,5</b> | <b>224,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |  |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Ежики мясные со сметанным соусом        | 150          |  | 5                | 10        | 7           | 187            | 0,06        | 2,4          | 3            | 0,13        | 0,06        | 21,30                | 13,40        | 59,0          | 0,95        | 125,40        | 38            | 0           | 4,43        | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          |  | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 20           |  | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>320</b>   |  | <b>10</b>        | <b>11</b> | <b>117</b>  | <b>301</b>     | <b>0,00</b> | <b>26</b>    | <b>21,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,09</b> | <b>64,52</b>         | <b>34,11</b> | <b>89,1</b>   | <b>7,89</b> | <b>723,81</b> | <b>105,20</b> | <b>0,02</b> | <b>4,43</b> |        |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1364</b>  |  | <b>55</b>        | <b>52</b> | <b>280</b>  | <b>1359</b>    | <b>13,5</b> | <b>88,8</b>  | <b>114,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,6</b>  | <b>424,2</b>         | <b>169,9</b> | <b>554,6</b>  | <b>19,2</b> | <b>2754,2</b> | <b>339,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>4,6</b>  |        |

## 5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |              |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом       | 150          | 5                | 5         | 20          | 147            | 0,06        | 0,3          | 201          | 0           | 0,5         | 65                   | 11           | 154          | 1,8         | 125,3         | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Кофейный напиток с молоком                    | 150          | 1                | 2         | 16          | 83             | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20               | 4            | 99,2         | 0,01        | 25,00         | 0            | 0           | 0,0027      | ТТК    |
| Батон йодированный                            | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Сыр порциями                                  | 10           | 2,3              | 3,8       | 2           | 67             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24         | 0,82        | 25,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                      | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>340</b>   | <b>10</b>        | <b>17</b> | <b>47</b>   | <b>426</b>     | <b>0,2</b>  | <b>21,8</b>  | <b>389,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,6</b>  | <b>370,8</b>         | <b>32,7</b>  | <b>400,9</b> | <b>3,4</b>  | <b>243,2</b>  | <b>1,1</b>   | <b>0,0</b>  |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                              |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Фрукт   | 100          | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7            | 0            | 1           | 0,02        | 14,0                 | 8,0          | 14,0         | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Суп картофельный с зеленым горошком и курицей | 160          | 2                | 2         | 4           | 110            | 0,15        | 14,50        | 1,1          | 0           | 0,35        | 25,6                 | 24,50        | 82,30        | 1,35        | 415,30        | 69,70        | 0,06        | 0,07        | ТТК    |
| Котлета "Рыжик"                               | 50           | 5                | 10        | 7           | 127            | 0,06        | 1,03         | 1,35         | 0,54        | 0,11        | 18,60                | 18,64        | 140,50       | 2,07        | 265,30        | 78,30        | 0,01        | 17,45       | ТТК    |
| Овощи свежие                                  | 30           | 0,3              | 0,0       | 1,1         | 7,2            | 0,03        | 12           | 0            | 0           | 0,03        | 19,3                 | 11,7         | 12,1         | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0           | ТТК    |
| Картофельное пюре                             | 110          | 2                | 3         | 10          | 120            | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30                | 34,50        | 99,20        | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Напиток из смеси с/ф                          | 150          | 0                | 0         | 19          | 73             | 0,21        | 32           | 21,30        | 0,09        | 0,15        | 42,30                | 37,20        | 95,60        | 1,72        | 956,30        | 301,2        | 0,07        | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>530</b>   | <b>12</b>        | <b>16</b> | <b>49</b>   | <b>497</b>     | <b>0,7</b>  | <b>87,9</b>  | <b>51,8</b>  | <b>0,7</b>  | <b>0,9</b>  | <b>158,9</b>         | <b>130,4</b> | <b>447,2</b> | <b>10,4</b> | <b>2747,7</b> | <b>527,0</b> | <b>0,2</b>  | <b>17,5</b> |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Каша рисовая молочная с маслом                | 150          | 12               | 15        | 0           | 288            | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,06        | 16                   | 9            | 15           | 2,9         | 256           | 3            | 0           | 0           | ТТК    |
| Ватрушка с творогом                           | 75           | 3                | 7         | 41          | 168            | 0,05        | 0            | 0            | 0           | 0,02        | 6,6                  | 9,9          | 25,5         | 0,6         | 39,3          | 1,08         | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара               | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                       | <b>375</b>   | <b>15</b>        | <b>22</b> | <b>43</b>   | <b>508</b>     | <b>0,11</b> | <b>7,14</b>  | <b>0</b>     | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>25,75</b>         | <b>22,30</b> | <b>47,74</b> | <b>6,17</b> | <b>304,40</b> | <b>3,08</b>  | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1345</b>  | <b>38</b>        | <b>42</b> | <b>148</b>  | <b>1478</b>    | <b>1,0</b>  | <b>116,9</b> | <b>441,2</b> | <b>2,3</b>  | <b>1,7</b>  | <b>555,5</b>         | <b>185,4</b> | <b>895,8</b> | <b>19,9</b> | <b>3295,3</b> | <b>531,2</b> | <b>0,2</b>  | <b>20,4</b> |        |

## 1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |       | № рецептуры |        |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |             |        |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150          | 5                | 7       | 20          | 180            | 0,20     | 0,95  | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30               | 42,40  | 154,30 | 0,22   | 45,30  | 0,0   | 0,01  | 0           | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7     | 11          | 65             | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8                  | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001       | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6       | 0           | 67             | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79               | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01  | 0,0         | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0                | 0       | 2           | 52             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | 330          | 10               | 18      | 72          | 364            | 0,25     | 13,52 | 55,68  | 0,47   | 0,25   | 137,86               | 39,2   | 157,66 | 5,16   | 656,11 | 61,19 | 0,01  |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |             |        |
| Фрукт                                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0           | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0                 | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0   | 1,60  | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |             |        |
| Суп полевой на мясном бульоне            | 160          | 4                | 3       | 14          | 119            | 0,17     | 19,6  | 21,3   | 0,19   | 0,6    | 28,3                 | 30,1   | 102,3  | 1,8    | 583,5  | 64    | 0,1   | 0,08        | ТТК    |
| Бефстроганов из отварного мяса           | 50           | 5                | 4       | 9           | 102            | 0,22     | 14,60 | 0,90   | 0      | 0,36   | 25,30                | 30,20  | 88,00  | 2,00   | 433,20 | 71,20 | 0,05  | 0,07        | ТТК    |
| Каша гречневая отварная                  | 110          | 2                | 4       | 30          | 150            | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30                | 135,60 | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30  | 0,02  | 0,02        | ТТК    |
| Напиток из смеси с/ф                     | 150          | 0                | 0       | 19          | 73             | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30                | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07  | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2                | 0,5     | 8           | 60             | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8                  | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00  | 0     | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                     | 500          | 13               | 10      | 70          | 504            | 0,2      | 3,54  | 26,78  | 0,1    | 0,21   | 52,49                | 62,79  | 249    | 5,8    | 397,71 | 137,2 | 0,01  | 0           |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |             |        |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 120          | 12               | 10      | 19          | 305            | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15                   | 9      | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0     | 0           | ТТК    |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7     | 11          | 65             | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8                  | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001       | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0                | 0       | 2           | 52             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | 290          | 16               | 17      | 21          | 422            | 0,10     | 7     | 0,00   | 0,00   | 0,1    | 47,32                | 51,04  | 61,9   | 4,77   | 496,30 | 5,12  | 0,01  | 0           |        |
| <b>Итого за день</b>                     | 1220         | 42               | 45      | 173         | 1337           | 0,6      | 24,1  | 82,5   | 0,6    | 0,5    | 237,7                | 153,0  | 468,6  | 15,7   | 1550,1 | 203,5 | 0,0   | 0           |        |

## 2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |              |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |            |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом              | 150          | 5                | 6         | 30          | 200            | 0,22        | 21,30       | 61,30        | 0,56        | 0,33       | 115,30               | 24,3         | 136,30       | 1,56        | 273,20        | 62,30        | 0           | 0           | ТТК    |
| Молоко кип.  | 150          | 6                | 5         | 10          | 110            | 0,8         | 0,5         | 5,1          | 0,09        | 0,08       | 52                   | 11,9         | 68,2         | 0,8         | 116           | 33,5         | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                           | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08       | 183,79               | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| Сыр порц   | 10           | 2,3              | 3,8       | 2           | 67             | 0           | 0,1         | 10,2         | 0           | 0,01       | 5,15                 | 4,4          | 8,24         | 0,02        | 25,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                                 | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03       | 6,7                  | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>340</b>   | <b>15</b>        | <b>21</b> | <b>51</b>   | <b>506</b>     | <b>1,1</b>  | <b>22,0</b> | <b>139,7</b> | <b>0,9</b>  | <b>0,5</b> | <b>362,9</b>         | <b>53,9</b>  | <b>352,2</b> | <b>3,1</b>  | <b>482,1</b>  | <b>96,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |        |
| <b>2 завтрак</b>                                   |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |            |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Напиток кисло-молочный                             | 150          | 3                | 3         | 5           | 70             | 0,05        | 14          | 0            | 0           | 0,05       | 21,5                 | 12,0         | 12,3         | 2,65        | 325,3         | 2,7          | 0,02        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |            |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне       | 160          | 2                | 2         | 8           | 177            | 0,16        | 14,50       | 0,96         | 0           | 0,36       | 25,60                | 29,60        | 99,30        | 1,65        | 422,10        | 70,20        | 0,06        | 0,09        | ТТК    |
| Жаркое по-домашнему                                | 150          | 7                | 5         | 7           | 170            | 0,03        | 0           | 5            | 0,26        | 0,07       | 15,30                | 3,10         | 23,50        | 65,00       | 18,10         | 94,50        | 0           | 0           | ТТК    |
| Компот из яблок                                    | 150          | 0,1              | 0         | 10          | 60             | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04       | 16                   | 9            | 15           | 0,0         | 50            | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной  | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03       | 3,8                  | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>490</b>   | <b>11</b>        | <b>8</b>  | <b>33</b>   | <b>467</b>     | <b>0,3</b>  | <b>20,5</b> | <b>6,0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0,5</b> | <b>60,7</b>          | <b>45,6</b>  | <b>155,3</b> | <b>67,6</b> | <b>511,7</b>  | <b>164,7</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |            |                      |              |              |             |               |              |             |             |        |
| Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком | 150          | 9                | 15        | 11          | 221            | 0,16        | 18,9        | 20,20        | 0,18        | 0,40       | 27,40                | 28,70        | 99,70        | 1,60        | 573,80        | 62,00        | 0,1         | 0,06        | ТТК    |
| Батон йодированный                                 | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03       | 6,7                  | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара                    | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01       | 5,15                 | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>170</b>   | <b>10</b>        | <b>16</b> | <b>22</b>   | <b>335</b>     | <b>0,14</b> | <b>7</b>    |              | <b>0,11</b> | <b>0,1</b> | <b>27,20</b>         | <b>27,80</b> | <b>65,0</b>  | <b>6,26</b> | <b>318,60</b> | <b>4,16</b>  | <b>0,02</b> |             |        |
| <b>Итого за день</b>                               | <b>1150</b>  | <b>42</b>        | <b>40</b> | <b>111</b>  | <b>1378</b>    | <b>1,6</b>  | <b>49,5</b> | <b>145,7</b> | <b>1,3</b>  | <b>1,1</b> | <b>450,8</b>         | <b>181,1</b> | <b>284,0</b> | <b>77,0</b> | <b>2322,4</b> | <b>265,8</b> | <b>4,7</b>  | <b>0,1</b>  |        |

## 3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецептуры |        |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом  | 150          | 5                | 6       | 12          | 200            | 0,09     | 2,13  | 123,30 | 0,65   | 0,33   | 299,60               | 23,50  | 277,60 | 0,77   | 150,60 | 35,3   | 0,08  | 5,56        | ТТК    |
| Чай с молоком с сахаром                 | 150          | 2                | 5       | 20          | 110            | 0        | 0,2   | 0      | 0      | 0,03   | 6,15                 | 4,8    | 9,33   | 0,85   | 26,1   | 0      | 0     | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5     | 9           | 62             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6       | 0           | 67             | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79               | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00   | 0,01  | 0,0         | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | 330          | 9                | 20      | 41          | 439            | 0,2      | 2,5   | 186,4  | 0,9    | 0,5    | 496,2                | 41,6   | 426,4  | 2,4    | 244,5  | 36,4   | 0,1   | 5,6         |        |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Фрукт                                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0           | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0                 | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0    | 1,60  | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Щи с картофелем со сметаной             | 160          | 3                | 5       | 7           | 144            | 0,40     | 20,30 | 12,3   | 0,02   | 0,60   | 62,3                 | 51,20  | 255,30 | 2,10   | 351,20 | 90,30  | 0,00  | 0,08        | ТТК    |
| Печень по-строгановски                  | 50           | 15               | 10      | 20          | 153            | 0,19     | 19,50 | 31,00  | 0,21   | 0,18   | 44,25                | 41,60  | 179,20 | 2,20   | 656,00 | 205,00 | 0,01  | 0,02        | ТТК    |
| Макаронные изделия отварные             | 110          | 1                | 3       | 28          | 130            | 0,18     | 26,30 | 22,30  | 0,10   | 0,23   | 50,10                | 35,40  | 99,20  | 2,33   | 799,30 | 77,50  | 0,05  | 0           | ТТК    |
| Напиток из шиповника с изюмом           | 150          | 1                | 0       | 25          | 119            | 0        | 0,3   | 38     | 0      | 0,03   | 12,5                 | 6,5    | 0      | 0,80   | 241    | 0      | 0     | 0,55        | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 30           | 2                | 0,5     | 8           | 60             | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8                  | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00   | 0     | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                    | 500          | 10               | 7       | 88          | 606            | 0,8      | 68,4  | 103,6  | 0,3    | 1,1    | 173,0                | 138,6  | 551,2  | 8,3    | 2069,0 | 372,8  | 0,1   | 0,7         |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |             |        |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом | 150          | 6                | 5       | 10          | 123            | 0,06     | 0     | 35     | 0,30   | 0,08   | 18,60                | 15,30  | 68,60  | 1,4    | 65,30  | 60,20  | 0     | 0           | ТТК    |
| Манник                                  | 50           | 2                | 2       | 30          | 148            | 0,04     | 0     | 26,68  | 0,1    | 0,03   | 11,45                | 27,42  | 84,38  | 0,6    | 55,31  | 60,76  | 0     | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0       | 2           | 52             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0     | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | 350          | 12               | 27      | 44          | 323            | 0,13     | 2,68  | 1,6    | 42,00  | 0,2    | 34,6                 | 50,90  | 43,5   | 2,90   | 344,30 | 99,08  | 0,02  | 15,62       |        |
| <b>Итого за день</b>                    | 1280         | 42               | 38      | 183         | 1415           | 1,2      | 23,4  | 291,6  | 43,2   | 1,7    | 703,8                | 231,1  | 1021,1 | 13,6   | 2657,8 | 508,3  | 0,2   | 21,8        |        |



## 4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Каша манная с маслом                        | 150          | 5                | 7         | 18          | 175            | 0,12        | 1,2          | 27,30        | 0,26        | 0,11        | 27,30                | 29,30        | 182,30        | 1,90        | 195,30        | 363,00       | 0,2         | 0,02        | ТТК    |
| Кофейный напиток с молоком                  | 150          | 1                | 2         | 16          | 83             | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20               | 4            | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0            | 0           | 0,0027      | ТТК    |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                    | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| Яйцо вареное                                | 47           | 2                | 1         | 22          | 24             | 0,16        | 25,96        | 25,91        | 0,09        | 0,13        | 48,21                | 33,14        | 98,23         | 1,37        | 757,29        | 75,31        | 0,04        | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>377</b>   | <b>8</b>         | <b>14</b> | <b>65</b>   | <b>411</b>     | <b>0,4</b>  | <b>48,6</b>  | <b>241,6</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>376,2</b>         | <b>79,7</b>  | <b>519,2</b>  | <b>4,0</b>  | <b>1045,4</b> | <b>439,4</b> |             |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                            |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Молоко ванильное                            | 150          | 2                | 2         | 4           | 70             | 0,06        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,2                 | 12,0         | 12,3          | 3,20        | 368,3         | 2,8          | 0,02        | 0           | ТТК    |
| Кондитерское изделие                        | 17           | 1                | 3         | 11          | 57             | 0,04        | 13           | 0            | 0           | 0,03        | 12,3                 | 1,7          | 12,3          | 2,00        | 2,3           | 0,2          | 0,01        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Рассольник ленинградский с курой и сметаной | 160          | 5                | 4         | 11          | 163            | 0,33        | 15,60        | 0,99         | 0           | 0,55        | 25,30                | 25,60        | 88,0          | 2,23        | 422,30        | 70,30        | 0,08        | 0,09        | ТТК    |
| Котлета рыбная                              | 50           | 7                | 5         | 5           | 130            | 0,05        | 0            | 35           | 0,28        | 0,08        | 18,10                | 15,20        | 67,00         | 1,4         | 57,30         | 61,20        | 0           | 0           | ТТК    |
| Картофельное пюре                           | 110          | 2                | 3         | 10          | 120            | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30                | 34,50        | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05        | 0           | ТТК    |
| Овощи свежие                                | 30           | 0,3              | 0,0       | 1,1         | 7,2            | 0,03        | 12           | 0            | 0           | 0,03        | 19,3                 | 11,7         | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0           | ТТК    |
| Напиток из смеси с/ф                        | 150          | 0                | 0         | 19          | 73             | 0,21        | 32           | 21,30        | 0,09        | 0,15        | 42,30                | 37,20        | 95,60         | 1,72        | 956,30        | 301,2        | 0,07        | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                                 | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>530</b>   | <b>15</b>        | <b>10</b> | <b>75</b>   | <b>553</b>     | <b>0,8</b>  | <b>86,0</b>  | <b>85,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>1,1</b>  | <b>154,3</b>         | <b>124,2</b> | <b>361,9</b>  | <b>9,7</b>  | <b>2525,2</b> | <b>510,5</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |              |                  |           |             |                |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |             |        |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом        | 120          | 12               | 10        | 19          | 305            | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 0,06        | 15                   | 9            | 15            | 3,2         | 255           | 3            | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0           | 0           | ТТК    |
| Кисель из ягод с/м                          | 150          | 0                | 0         | 15          | 99             | 0,03        | 12           | 0            | 0           | 0,03        | 19,3                 | 11,7         | 12,1          | 2,86        | 326,1         | 1,3          | 0,01        | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                     | <b>290</b>   | <b>17</b>        | <b>10</b> | <b>24</b>   | <b>466</b>     | <b>0,11</b> | <b>7,14</b>  | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>224,39</b>        | <b>37,06</b> | <b>167,35</b> | <b>6,17</b> | <b>515,33</b> | <b>14,98</b> | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                        | <b>1364</b>  | <b>40</b>        | <b>43</b> | <b>179</b>  | <b>1557</b>    | <b>1,3</b>  | <b>141,7</b> | <b>390,0</b> | <b>2,4</b>  | <b>1,6</b>  | <b>754,9</b>         | <b>241,0</b> | <b>1048,4</b> | <b>19,9</b> | <b>4086,0</b> | <b>964,9</b> | <b>0,2</b>  | <b>3,0</b>  |        |

## 5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |               |             | № рецептуры |        |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг         | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150          | 5                | 5         | 20          | 147            | 0,06        | 0,3         | 201          | 0           | 0,5         | 65                   | 11           | 154           | 1,8         | 125,3         | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6         | 0           | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79               | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00          | 0,01        | 0,0         | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>330</b>   | <b>7</b>         | <b>11</b> | <b>31</b>   | <b>328</b>     | <b>0,2</b>  | <b>0,5</b>  | <b>264,1</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,6</b>  | <b>260,6</b>         | <b>28,7</b>  | <b>301,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>208,2</b>  | <b>1,1</b>    | <b>0,0</b>  |             |        |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Фрукт                                   | 100          | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0           | 0,02        | 7           | 0            | 1           | 0,02        | 14,0                 | 8,0          | 14,0          | 5,30        | 140,0         | 0,0           | 1,60        | 0           | ТТК    |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Суп картофельный с мясом                | 160          | 2                | 2         | 14          | 147            | 0,06        | 3,55        | 2,0          | 0           | 0,07        | 35,60                | 27,80        | 40,10         | 0,70        | 135,60        | 4,20          | 0,06        | 0           | ТТК    |
| Люля-кебаб из курицы                    | 50           | 10               | 4         | 5           | 92             | 0,21        | 20,1        | 22,3         | 0,19        | 0,4         | 27,4                 | 3,65         | 110,9         | 1,9         | 577,3         | 63            | 0,1         | 0,07        | ТТК    |
| Рис отварной                            | 110          | 2                | 4         | 35          | 199            | 0,09        | 0,02        | 17           | 0,06        | 0,23        | 21,60                | 9,33         | 60,1          | 0,02        | 0,98          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Компот из яблок                         | 150          | 0,1              | 0         | 10          | 60             | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04        | 16                   | 9            | 15            | 0,0         | 50            | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Хлеб ржаной                             | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60             | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8                  | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00          | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>500</b>   | <b>10</b>        | <b>11</b> | <b>72</b>   | <b>558</b>     | <b>0,4</b>  | <b>29,7</b> | <b>41,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,8</b>  | <b>104,4</b>         | <b>53,7</b>  | <b>243,6</b>  | <b>3,5</b>  | <b>785,4</b>  | <b>67,2</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |                  |           |             |                |             |             |              |             |             |                      |              |               |             |               |               |             |             |        |
| Омлет натуральный                       | 130          | 11               | 4,2       | 21          | 124            | 0,05        | 0,07        | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 175                  | 27           | 53            | 0,0         | 52            | 0             | 0           | 0,00        | ТТК    |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 6,7                  | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09          | 0           | 0           | ТТК    |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0         | 2           | 52             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| Сыр порц                                | 10           | 2,3              | 3,8       | 2           | 67             | 0           | 0,1         | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15                 | 4,4          | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0             | 0           | 0           | ТТК    |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>310</b>   | <b>8</b>         | <b>9</b>  | <b>25</b>   | <b>305</b>     | <b>0,11</b> | <b>7,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>72,69</b>         | <b>57,05</b> | <b>167,35</b> | <b>6,17</b> | <b>853,13</b> | <b>136,00</b> | <b>0,02</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1240</b>  | <b>25</b>        | <b>31</b> | <b>137</b>  | <b>1238</b>    | <b>0,7</b>  | <b>37,4</b> | <b>368,5</b> | <b>0,7</b>  | <b>1,5</b>  | <b>437,7</b>         | <b>139,4</b> | <b>712,6</b>  | <b>12,3</b> | <b>1846,7</b> | <b>204,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>3,0</b>  |        |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |       |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                 | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период       | 411              | 431     | 1722        | 14066                           | 6,1      | 385,5 | 4031,2 | 85,9   | 7,7    | 6275,1 | 698,0                | 5998,3 | 85,1   | 3535,0 | 0,5   | 11,70 | 0,0133 |
| Среднее значение за период | 41,1             | 43,1    | 172,2       | 1406,6                          | 0,6      | 38,6  | 403,1  | 8,6    | 0,8    | 627,5  | 69,8                 | 599,8  | 8,5    | 353,5  | 0,05  | 1,17  | 0,0013 |

**Нормативная документация:**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.