



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	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
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	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>400</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>433</b>	<b>0,36</b>	<b>22,39</b>	<b>219,60</b>	<b>1,44</b>	<b>0,31</b>	<b>414,09</b>	<b>68,76</b>	<b>392,65</b>	<b>0,48</b>	<b>108,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	0	0	13	88	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	180	5	7	15	128	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	70	10	10	15	201	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	130	3	5	37	207	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	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>630</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>109</b>	<b>714</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>																			
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	150	14	5,1	23	133	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	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	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>370</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>323</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>60,40</b>	<b>5,10</b>	<b>0,1</b>	<b>193,10</b>	<b>45,90</b>	<b>95,7</b>	<b>0,23</b>	<b>102,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0012</b>	
<b>Ужин</b>																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>275,4</b>	<b>0,084</b>	<b>0,12</b>	<b>24</b>	<b>0,108</b>	<b>0,048</b>	<b>18,36</b>	<b>27,12</b>	<b>82,38</b>	<b>2,004</b>	<b>106,56</b>	<b>0,024</b>	<b>1,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>258</b>	<b>1833</b>	<b>0,9</b>	<b>37,2</b>	<b>468,4</b>	<b>8,0</b>	<b>0,9</b>	<b>797,5</b>	<b>207,8</b>	<b>773,3</b>	<b>5,4</b>	<b>480,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	



2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев Белки	Жиры	Углевод	Энергет	Витам		А	С	Мг	Д	В2	Минерал		Р	Fe	К	I	F	№	
						В1	В2						Са	Мг							
Завтрак																					
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
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	29,30	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2			0,02	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	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>447</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>397</b>	<b>0,3</b>	<b>27,2</b>	<b>53,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>280,5</b>	<b>3,3</b>	<b>952,6</b>	<b>438,3</b>	<b>0</b>				

2 завтрак

Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02			0	ТТК
------------------------	-----	---	---	---	----	------	----	---	---	------	------	------	------	------	-------	-----	------	--	--	---	-----

Обед

Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199	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	70	8	6	6	135	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	130	2	4	12	125	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	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0			0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	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>610</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>647</b>	<b>0,6</b>	<b>45,8</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>231,2</b>	<b>0,1</b>			<b>0,6</b>	

Уплотненный полдник

Творог из творога с подливкой молочной сладкой	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0			0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0			0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>475</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>658,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>			<b>2,9</b>	

Ужин

Суфле куриное с рисом	180	31,6	12,0	8,1	266,4	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08			0,00	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0			0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0			0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>405</b>	<b>0,084</b>	<b>0,12</b>	<b>24</b>	<b>0,108</b>	<b>0,048</b>	<b>18,36</b>	<b>27,12</b>	<b>82,38</b>	<b>2,004</b>	<b>106,56</b>	<b>0,024</b>	<b>1,08</b>			<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1977</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1805</b>	<b>0,8</b>	<b>73,9</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>250,0</b>	<b>0,1</b>			<b>3,5</b>	

## 3 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, Жиры, Углевод	Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№					
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК	
Какао с молоком	180	5	3	12	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	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	30	1,6	0,7	11	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>400</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>52</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	0	13	0,02	7	0	1	0,02	14,0	6,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и курой	180	3	5	8	175	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	ТТК	
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК	
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК	
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>625</b>	<b>1,6</b>	<b>43,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>65,9</b>	<b>128,7</b>	<b>210,6</b>	<b>13,0</b>	<b>1457,8</b>	<b>272,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>322</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>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>		
<b>Ужин</b>																			
Каша овсяная молочная с маслом	180	4,4	6,5	32,4	205	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	ТТК	
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	0,2	231	0,012	0,029	0,003	ТТК	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>370</b>	<b>0,34</b>	<b>3,14</b>	<b>69,13</b>	<b>0,185</b>	<b>0,314</b>	<b>319,92</b>	<b>75,38</b>	<b>1,12</b>	<b>498,66</b>	<b>0,048</b>	<b>0,041</b>	<b>0,0042</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1845</b>	<b>2,7</b>	<b>51,5</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

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и- ческая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	231	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	30	1,6	0,7	11	63	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
чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	163,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>551</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>з 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	180	3	3	6	78	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 говяжьей котлетой	180	6	4	18	124	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"	70	9	10	12	103	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	130	2	4	34	153	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>90</b>	<b>505</b>	<b>13,4</b>	<b>45,8</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>225,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Ежки мясные со сметанным соусом	170	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	ТТК
чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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>390</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>314</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</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>Ужин</b>																			
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	ТТК
чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>370,2</b>	<b>0,084</b>	<b>0,12</b>	<b>36</b>	<b>0,312</b>	<b>0,096</b>	<b>35,952</b>	<b>16,608</b>	<b>73,944</b>	<b>2,232</b>	<b>103,62</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1987</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>260</b>	<b>1773</b>	<b>13,5</b>	<b>86,8</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>340,3</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							№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	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	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	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>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>386</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>389,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>365,7</b>	<b>28,3</b>	<b>392,7</b>	<b>2,6</b>	<b>218,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
фрукт	100	0	0	13	88	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	180	3	2	5	120	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"	70	7	13	8	135	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
Икра свекольная	30	1	2	6	75	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	130	2	4	12	125	0,17	28,40	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	180	0	0	21	82	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	50	3	0,5	11	63	0,06	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>600</b>	<b>0,7</b>	<b>85,9</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>528,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	180	0	0	19	107	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>350</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>528</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>Ужин</b>																			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	0
<b>Итого за Ужин</b>	<b>217</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>145</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>26,3</b>	<b>9,7</b>	<b>26,3</b>	<b>2,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1707</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>262</b>	<b>1787</b>	<b>1,0</b>	<b>114,8</b>	<b>441,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,7</b>	<b>550,3</b>	<b>181,0</b>	<b>887,6</b>	<b>19,1</b>	<b>3270,2</b>	<b>532,3</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							№ рецеп-туры			
		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	180	6	9	29	198	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	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	0,001	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 молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	25,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>457</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	0	0	13	88	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	180	5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	ТТК
Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	183	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	ТТК
Огурец соленый	30	0	0	6	8	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	ТТК
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	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	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>458</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	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	180	0	0	3	54	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>435</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>524</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>370</b>	<b>0,144</b>	<b>1,152</b>	<b>45,312</b>	<b>0,312</b>	<b>0,312</b>	<b>198,348</b>	<b>42,336</b>	<b>217,308</b>	<b>2,736</b>	<b>333,42</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1801</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур				
		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 ячневая молочная жидкая с маслом	180	5	7	34	214	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
Какао с молоком	180	5	3	12	121	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	183,78	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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>400</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>465</b>	<b>1,1</b>	<b>21,9</b>	<b>129,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>357,8</b>	<b>49,5</b>	<b>344,0</b>	<b>3,1</b>	<b>457,0</b>	<b>96,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	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	180	3	2	9	187	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
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	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
Гуляш из кури	70	5	6	9	185	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	ТТК
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>82</b>	<b>659</b>	<b>0,8</b>	<b>38,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>93,1</b>	<b>181,8</b>	<b>452,6</b>	<b>9,8</b>	<b>1336,9</b>	<b>135,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	17,5	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	180	0	0	3	54	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>370</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>317</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</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>Ужин</b>																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	255,6	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	18,360	56,880	0,384	38,400	0,024	0,120	0,001	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>394</b>	<b>0,084</b>	<b>0,12</b>	<b>24</b>	<b>0,672</b>	<b>0,064</b>	<b>19,56</b>	<b>31,68</b>	<b>96,18</b>	<b>2,1</b>	<b>115,68</b>	<b>0,036</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0012</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>1798</b>	<b>2,1</b>	<b>67,5</b>	<b>154,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,1</b>	<b>478,1</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>19,1</b>	<b>2322,4</b>	<b>236,7</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	



3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	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 низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>408</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>186,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>495,2</b>	<b>41,2</b>	<b>425,3</b>	<b>1,5</b>	<b>233,5</b>	<b>36,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	0	0	13	88	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>																			
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	180	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
Печень по-строгановски	70	18	11	26	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,26	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>115</b>	<b>721</b>	<b>0,7</b>	<b>35,4</b>	<b>87,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>107,5</b>	<b>86,9</b>	<b>344,8</b>	<b>6,2</b>	<b>1341,8</b>	<b>276,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	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	30	1,6	0,7	11	63	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	180	0	0	3	54	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>410</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>322</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>99,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>	
<b>Ужин</b>																			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,524</b>	<b>55,884</b>	<b>0,024</b>	<b>0,288</b>	<b>171,276</b>	<b>21,84</b>	<b>249,948</b>	<b>4,176</b>	<b>382,548</b>	<b>0,036</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0012</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>278</b>	<b>1897</b>	<b>1,0</b>	<b>23,4</b>	<b>275,0</b>	<b>43,2</b>	<b>1,6</b>	<b>637,3</b>	<b>179,0</b>	<b>813,6</b>	<b>10,6</b>	<b>1919,6</b>	<b>411,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	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	30	1,6	0,7	11	63	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>447</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>452</b>	<b>0,4</b>	<b>48,2</b>	<b>214,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>365,4</b>	<b>65,4</b>	<b>447,2</b>	<b>4,2</b>	<b>884,6</b>	<b>154,5</b>			
<b>2 завтрак</b>																			
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	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>																			
Суп картофельный с мясом	180	3	3	15	156	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
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2	ТТК
Икра свекольная	30	1	2	6	75	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	130	2	4	12	125	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	180	0	0	21	82	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	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>699</b>	<b>0,6</b>	<b>77,3</b>	<b>53,3</b>	<b>43,2</b>	<b>0,9</b>	<b>175,5</b>	<b>154,2</b>	<b>267,0</b>	<b>9,8</b>	<b>2491,2</b>	<b>482,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	180	0	0	19	107	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>350</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>528</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>Ужин</b>																			
Зразы куриные с омлетом	180	29,3	10,2	12,3	258,0	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	ТТК
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТТК
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>423</b>	<b>0,3</b>	<b>3,454</b>	<b>87,884</b>	<b>0,099</b>	<b>0,516</b>	<b>354,876</b>	<b>42,5</b>	<b>383,448</b>	<b>3,34</b>	<b>583,128</b>	<b>0,048</b>	<b>1,229</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2024</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>258</b>	<b>1801</b>	<b>1,0</b>	<b>132,6</b>	<b>330,8</b>	<b>44,9</b>	<b>1,4</b>	<b>765,3</b>	<b>256,7</b>	<b>881,5</b>	<b>20,2</b>	<b>3891,2</b>	<b>651,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,1</b>	

5 день, 2 недели

Прем 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	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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
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	180	0	0	3	54	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>410</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>417</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>230,8</b>	<b>54,1</b>	<b>330,9</b>	<b>2,9</b>	<b>295,0</b>	<b>37,7</b>	<b>0,2</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	0	0	13	88	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 на мясном бульоне со сметаной	180	3	6	9	154	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
Бефстроганов из отварного мяса	70	6	5	10	122	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
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,16	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>554</b>	<b>0,9</b>	<b>65,2</b>	<b>35,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>157,5</b>	<b>129,7</b>	<b>475,0</b>	<b>7,3</b>	<b>1655,2</b>	<b>240,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
<b>Ужин</b>																			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0,001	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	180	0	0	3	54	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>410</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>340</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>	
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	0
<b>Итого за Ужин</b>	<b>217</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>145</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>26,3</b>	<b>9,7</b>	<b>26,3</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1747</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>268</b>	<b>1816</b>	<b>1,3</b>	<b>74,7</b>	<b>200,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>	<b>461,0</b>	<b>240,8</b>	<b>973,3</b>	<b>16,4</b>	<b>2804,4</b>	<b>413,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	481	543	2351	16369	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750					
Среднее значение за период	48,1	54,3	235,1	1636,9	0,8	44,8	435,1	8,9	0,9	788,6	179,8	8,6	523,5	0,08	1,77	0,018					

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов для обучающихся в всех образовательных учреждениях: «Дети плюс» под ред. Могильного М.П., Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных заведениях под ред. В.Т. Лавшиной, 2004г.