Расчет продуктов питания (в граммах), НЕТТО СЫРЬЯ, на одну порцию, на одного ребенка

Дети 1,5-3 лет

День 1

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/и продукция	Творог	Мясо 1 категории	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напитк
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Завтрак																											
45	Каша пшенная молочная жидкая					23								4	2			113									
15	Какао с молоком													4				122									
80	повидлом	20											5														
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	5	8	2	0	0	235	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																											
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																	100									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
56/91	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный								40																		
57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с мясом птицы			9				26	14,2						2		1,5	9				20					
42	Плов из отварной птицы					42			21						3							79					
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)											16		4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	9	0	42	0	26	75,2	0	0	16	0	4	5	0	1,5	9	0	0	0	99	0	0	0	0	0
Полдник																											
13	Чай с сахаром													4												0,4	
92	Сушка на сметане			36										9	12	0,9	9							6			
	Итого	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	12	0,9	9	0	0	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	поваренной на весь день																										
	Итого за день	35	30	45	0	65	0	26	75,2	0	0	16	5	25	19	0,9	10,5	344	0	0	0	99	0	6	0	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 2																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
10	Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая					15								3	2			113									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
27	Яйцо отварное																40										
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
	Итого	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	40	235	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
66	Нарезка из моркови с чесноком								37,4							3											
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							52	9						1,2		1,5			24							
58	Рыба, тушенная в томате с овощами								18					1		4							37				
8	Картофельное пюре							103							4			19									
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	0	0	0	0	155	64,4	0	36	0	0	5	5,2	7	1,5	19	0	24	0	0	37	0	0	0	0
Полдник																											
59	Чай с молоком													4				45								0,4	
28	Ватрушка с творожным фаршем			34,1										6	3	0,9	5,1	12	21,5								
	Итого	0	0	34,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0,9	5,1	57	21,5	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	поваренной на весь день																										
	Итого за день	30	30	34,1	0	15	0	155	64,4	0	151	0	0	22	10,2	7,9	46,6	311	21,5	24	0	0	37	0	0	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 3																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
37	Омлет натуральный														8		80	89									
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																		
15	Какао с молоком													4				122									
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	4	13	0	80	211	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
60	Нарезка из свеклы с чесноком								38							3											
52	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					6		15	33						1,5					10				8			
93	Оладьи из печени	10													2,5	5					60						
87	Макаронные изделия отварные с овощами						25		57						3												
20	Кисель из свежих ягод				7,5						15			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	25	30	0	7,5	6	25	15	128	0	15	0	0	4	7	8	0	0	0	10	60	0	0	8	0	0	0
Полдник																											
1	Суп молочный с крупой					9								3	0,8			135									
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)												13														
31	Чай с лимоном										4			4												0,4	
	Итого	15	0	0	0	9	0	0	0	0	4	0	13	7	0,8	0	0	135	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	55	30	0	7,5	15	25	15	163	190	19	0	13	15	20,8	8	80	346	0	10	60	0	0	8	0	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 4																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
14	Каша "Дружба"					23								3	2			113									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
3	Бутерброд с сыром	15																							8		
	Итого	15	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	0	235	0	0	0	0	0	0	8	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								40																		
67	Суп с рыбными консервами					4		45	12							2							24				
97/98	Рулет из говядины (зразы рубленые с яйцом)	8													3		7			45							
99	Горошница					53									4												
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	23	30	0	0	4	0	45	52	0	36	0	0	4	3	2	7	0	0	45	0	0	24	0	0	0	0
Полдник																											
101	Зразы или палочки творожные с изюмом			10								14		9	5		6		60								
86	Джем или повидло (порциями)												10														
13	Чай с сахаром													4												0,4	
	Итого	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	14	10	13	5	0	6	0	60	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	38	30	10	0	27	0	45	52	0	151	14	10	24	10	2	13	235	60	45	0	0	24	0	8	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 5																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
72	Макаронные изделия, запеченные с сыром						53								6										12		
15	Какао с молоком													4				122									
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	4	11	0	0	122	0	0	0	0	0	0	12	0	0
2 завтрак																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
60	Нарезка из свеклы с чесноком								38							3											
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							18	47,5						1,5					10				8			
26	Бефстроганов из отварной говядины			1,5					7,8						2					49							
51	Картофель запеченый							123							6												
36	Напиток из плодов шиповника											16		4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	1,5	0	0	0	141	93,3	0	0	16	0	4	9,5	3	0	0	0	59	0	0	0	8	0	0	0
Полдник																											
59	Чай с молоком													4				45								0,4	
17	Манник со сгущенным молоком					25								5	4	1,3	5	10						15			
	Итого	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	9	4	1,3	5	55	0	0	0	0	0	15	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	30	30	1,5	0	25	53	141	93,3	190	0	16	0	17	24,5	4,3	5	177	0	59	0	0	0	23	12	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 6																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
1	Суп молочный с крупой					9								3	0,8			135									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
80	Бутерброд с джемом или повидлом	20											5														
	Итого	20	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	5	7	0,8	0	0	257	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
56	Овощи натуральные соленые или свежие								40																		
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					12		30	14						1,5							20					
85	Котлеты, биточки, шницели куриные	9													4			13				37					
82	Соус сметанный натуральный			0,5											0,5									10			
65	Каша рассыпчатая					34									6												
20	Кисель из свежих ягод				7,5						15			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	24	30	0,5	7,5	46	0	30	54	0	15	0	0	4	12	0	0	13	0	0	0	57	0	10	0	0	0
Полдник																											
55	Сырники из творога с молоком сгущенным			13		6								11	2	1,5	3	20	90								
31	Чай с лимоном										4			4												0,4	
	Итого	0	0	13	0	6	0	0	0	0	4	0	0	15	2	1,5	3	20	90	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	44	30	13,5	7,5	61	0	30	54	0	134	0	5	26	14,8	1,5	3	290	90	0	0	57	0	10	0	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 7																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
50	Каша рисовая молочная жидкая					19								3	2			113									
15	Какао с молоком													4				122									
3	Бутерброд с сыром	15																							8		
	Итого	15	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	0	235	0	0	0	0	0	0	8	0	0
2 завтрак																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
33	Сельдь с луком								3							4							30				
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							24	50					1,5	1,5					10				8			
19, 48	Жаркое по-домашнему или азу							97	37,8							4,5				53							
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)											16		4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	0	0	0	0	121	90,8	0	0	16	0	5,5	1,5	8,5	0	0	0	63	0	0	30	8	0	0	0
Полдник																											
4	Вареники ленивые с маслом сливочным			14										6	2		6		67								
13	Чай с сахаром													5												0,4	
	Итого	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	2	0	6	0	67	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	30	30	14	0	19	0	121	90,8	190	0	16	0	23,5	5,5	8,5	6	235	67	63	0	0	30	8	8	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 8																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
68,23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)					19								3	2			113									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	7	7	0	0	235	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
56	Овощи натуральные соленые или свежие								40																		
130	Свекольник с мясом, со сметаной							26	54,5					0,8	1,5					10				8			
6(64)	Котлеты,биточки, шницели из говядины или тефтели из говядины с рисом "ежики"	9							4							3	3	10		34							
90	Рагу из овощей							57	72						3												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									180																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	29	30	0	0	0	0	83	170,5	180	0	0	0	0,8	4,5	3	3	10	0	44	0	0	0	8	0	0	0
Полдник																											
12	Омлет натуральный														4		40	45									
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)												13														
59	Чай с молоком													4				45								0,4	
	Итого	15	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	13	4	4	0	40	90	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	59	30	0	0	19	0	83	205,5	180	115	0	13	11,8	15,5	3	43	335	0	44	0	0	0	8	0	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 9																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
32	Каша манная молочная жидкая					15								3	2			113									
15	Какао с молоком													4				122									
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	7	7	0	0	235	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																											
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																	100									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
66	Нарезка из моркови с чесноком								37,4							3											
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					3		45	21						1,5					10				8			
29	Котлеты или биточки рыбные	15							5							4	8	8					40				
7	Соус красный основной			1					5,5						1												
8	Картофельное пюре							103							4			19									
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	30	30	1	0	3	0	148	68,9	0	36	0	0	4	6,5	7	8	27	0	10	0	0	40	8	0	0	0
Полдник																											
31	Чай с лимоном										4			4												0,4	
79	Блинчики с молоком сгущенным			17										1,6	1,6	1,6	3	52									
	Итого	0	0	17	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5,6	1,6	1,6	3	52	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	45	30	18	0	18	0	148	68,9	0	40	0	0	16,6	15,1	8,6	11	414	0	10	0	0	40	8	0	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 10																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
1	Суп молочный с крупой					9								3	0,8			135									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
27	Яйцо отварное																40										
	Итого	15	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	7	0,8	0	40	257	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								40																		
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками							60	16,5							1,5	1						14				
81	Печень говяжья по-строгановски			0,5											0,5	5					56			11			
87	Макаронные изделия отварные с овощами						25		57						3												
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	0,5	0	0	25	60	113,5	0	36	0	0	4	3,5	6,5	1	0	0	0	56	0	14	11	0	0	0
Полдник																											
88	Пудинг творожный					7						7		9	2,3		7		68								
89	Молоко сгущенное (порциями)																	15									
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)												13														
13	Чай с сахаром													4												0,4	
	Итого	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	13	13	2,3	0	7	15	68	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	30	30	0,5	0	16	25	60	113,5	0	151	7	13	24	6,6	6,5	48	272	68	0	56	0	14	11	0	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 11																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
45	Каша пшенная молочная жидкая					23								4	2			113									
15	Какао с молоком													4				122									
80	Бутерброд с джемом или повидлом	20											5														
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	5	8	2	0	0	235	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																											
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																	100									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
56/91	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный								40																		
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							24	50					1,5	1,5					10				8			
75	Курица в соусе с томатом			1					13,5						5							92		3			
65	Каша рассыпчатая					34									6												
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)											16		4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	1	0	34	0	24	103,5	0	0	16	0	5,5	12,5	0	0	0	0	10	0	92	0	11	0	0	0
Полдник																											
13	Чай с сахаром													4												0,4	
11	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)			27,9							20			7	5	0,9	4,3	14									
	Итого	0	0	27,9	0	0	0	0	0	0	20	0	0	11	5	0,9	4,3	14	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	35	30	28,9	0	57	0	24	103,5	0	20	16	5	24,5	19,5	0,9	4,3	349	0	10	0	92	0	11	0	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 12																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
10	Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая					15								3	2			113									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
3	Бутерброд с сыром	15																							8		
	Итого	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	0	235	0	0	0	0	0	0	8	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
66	Нарезка из моркови с чесноком								37,4							3											
24	Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями			10				42	11,5					0,1		1,2	2			13							
95	Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой							155	36							4	4						52				
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	10	0	0	0	197	84,9	0	36	0	0	4,1	0	8,2	6	0	0	13	0	0	52	0	0	0	0
Полдник																											
59	Чай с молоком													4				45								0,4	
28	Ватрушка с творожным фаршем			34,1										6	3	0,9	5,1	12	21,5								
	Итого	0	0	34,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3	0,9	5,1	57	21,5	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	30	30	44,1	0	15	0	197	84,9	0	151	0	0	21,1	5	9,1	11,1	292	21,5	13	0	0	52	0	8	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 13																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
37	Омлет натуральный														8		80	89									
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																		
15	Какао с молоком													4				122									
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	4	13	0	80	211	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
60	Нарезка из свеклы с чесноком								38							3											
102	Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной					3		45	15						1,5					10				8			
100	Макаронник с мясом	2,6					33		10						3,7	2,6	4			74							
20	Кисель из свежих ягод				7,5						15			4													
91	Гренки из пшеничного хлеба	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	17,6	30	0	7,5	3	33	45	63	0	15	0	0	4	5,2	5,6	4	0	0	84	0	0	0	8	0	0	0
Полдник																											
1	Суп молочный с крупой					9								3	0,8			135									
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)												13														
31	Чай с лимоном										4			4												0,4	
	Итого	15	0	0	0	9	0	0	0	0	4	0	13	7	0,8	0	0	135	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	47,6	30	0	7,5	12	33	45	98	190	19	0	13	15	19	5,6	84	346	0	84	0	0	0	8	0	0,4	0

Дети 1,5-3 лет																											
День 14																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
14	Каша "Дружба"					23								3	2			113									
2	Кофейный напиток с молоком													4				122									1,7
16	Бутерброд с маслом	15													5												
	Итого	15	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	7	7	0	0	235	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
2 завтрак																											
76	Плоды свежие										115																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								40																		
67	Суп с рыбными консервами					4		45	12							2							24				
53	Капуста тушеная с мясом			1,5					138,4							4				32							
54	Компот из свежих плодов										36			4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	1,5	0	4	0	45	190,4	0	36	0	0	4	0	6	0	0	0	32	0	0	24	0	0	0	0
Полдник																											
22	Запеканка из творога	4		7										5	4		3		85					4			
86	Джем или повидло (порциями)												10														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)												13														
13	Чай с сахаром													4												0,4	
	Итого	4	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	23	9	4	0	3	0	85	0	0	0	0	4	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	34	30	8,5	0	27	0	45	190,4	0	151	0	23	20	11	6	3	235	85	32	0	0	24	4	0	0,4	1,7

Дети 1,5-3 лет																											
День 15																											
№ ТК (ТТК)*	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы,бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Завтрак																											
39	Суп молочный с макаронными изделиями						10							1,5	0,8			116									
15	Какао с молоком													4				122									
3	Бутерброд с сыром	15																							8		
	Итого	15	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	5,5	0,8	0	0	238	0	0	0	0	0	0	8	0	0
2 завтрак																											
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																											
60	Нарезка из свеклы с чесноком								38							3											
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							18	47,5						1,5					10				8			
35	Гуляш из говядины			2					5							3				50							
8	Картофельное пюре							103							4			19									
36	Напиток из плодов шиповника											16		4													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																								
	Итого	15	30	2	0	0	0	121	90,5	0	0	16	0	4	5,5	6	0	19	0	60	0	0	0	8	0	0	0
Полдник																											
59	Чай с молоком													4				45								0,4	
96	Рыба по-польски (рыба, запеченная в омлете)			8												4	20	14					67				
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15																									
	Итого	15	0	8	0	0	0	0	35	0	0	0	0	4	0	4	20	59	0	0	0	0	67	0	0	0,4	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																										
	Итого за день	45	30	10	0	0	10	121	125,5	190	0	16	0	13,5	6,3	10	20	316	0	60	0	0	67	8	8	0,4	0

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/и продукция	Творог	Мясо 1 категории	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напитк
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Итого за 15 дней	587,6	450	228,1	22,5	391	146	1256	1582,9	1130	1102	101	100	299	202,8	82,8	388,5	4497	413	454	116	248	288	113	44	6	11,9
Среднеее значение за 1 день	39,2	30,0	15,2	1,5	26,1	9,7	83,7	105,5	75,3	73,5	6,7	6,7	19,9	13,5	5,5	25,9	299,8	27,5	30,3	7,7	16,5	19,2	7,5	2,9	0,4	0,8
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	45	30	19	1,5	23	6	90	135	75	71	7	9	19	14	7	30	293	27	44	15	15	24	7	3	0,4	0,8

замена рыба-творог

замена субпродукты-говядина

рыба/творог 100/87
субпродукты/говядина 116/100

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

| | | |

Какао-порошок	**27**	6,4	0,4	0,4
Соль	**28**	45	3,0	3
Дрожжи хлебопекарные	**29**	3,3	0,2	0,3

Расчет продуктов питания (в граммах), НЕТТО СЫРЬЯ, на одну порцию, на одного ребенка

Дети 3-7 лет

День 1

№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/и продукция	Творог	Мясо 1 категрии	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напитк	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																															
45	Каша пшенная молочная жидкая					28									4	2			136												
15	Какао с молоком														5				135										1		
80	повидлом	25												8																	
	Итого	25	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	8	9	2	0	0	271	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		100												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
56/91	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный								60																						
57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с мясом птицы			12				35	19							2,6		2	12				27								
42	Плов из отварной птицы					60			30							4							79								
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												18		5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	12	0	60	0	35	109	0	0	0	18	0	5	6,6	0	2	12	0	0	0	106	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
13	Чай с сахаром														5												0,5				
92	Сушка на сметане			42											11	14	1,1	10							7						
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	14	1,1	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой																													5	
	Итого за день	45	40	54	0	88	0	35	109	0	0	0	18	8	30	22,6	1,1	12	383	0	0	0	106	0	7	0	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 2																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
10	Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая					18									4	3			136												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
27	Яйцо отварное																	40													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	40	271	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
66	Нарезка из моркови с чесноком								46,7								5														
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13							1,6		2			32										
58	Рыба, тушенная в томате с овощами								24,3						1,3		5							49							
8	Картофельное пюре							112								4,5			21												
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	0	0	0	0	181	84	0	0	40	0	0	6,3	6,1	10	2	21	0	32	0	0	49	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
59	Чай с молоком														5				50								0,5				
28	Ватрушка с творожным фаршем			38											8	4	1	6	14	25,5											1,5
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	4	1	6	64	25,5	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	1,5
	Норма соли пищевой																													5	
	Итого за день	40	40	38	0	18	0	181	84	0	0	155	0	0	28,3	13,1	11	48	356	25,5	32	0	0	49	0	0	0,5	1,9	0	5	1,5

Дети 3-7 лет																																
День 3																																
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категории**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																																
37	Омлет натуральный															8		80	89													
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																							
15	Какао с молоком														5				135										1		
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	5	13	0	80	224	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
60	Нарезка из свеклы с чесноком								57,3								5															
102	Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной					4		60	20							2					13				10							
93	Оладьи из печени	13														3	7					80										
87	Макаронные изделия отварные с овощами						39		57							4																
20	Кисель из свежих ягод				11,5							19			5																	
91	Гренки из пшеничного хлеба	20																														
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																													
	Итого	33	40	0	11,5	4	39	60	134,3	0	0	19	0	0	5	9	12	0	0	0	13	80	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
1	Суп молочный с крупой					11									4	1			162													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													25																		
31	Чай с лимоном											5			5												0,5					
	Итого	20	0	0	0	11	0	0	0	0	0	5	0	25	9	1	0	0	162	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5		
	Итого за день	73	40	0	11,5	15	39	60	169,3	190	0	24	0	25	19	23	12	80	386	0	13	80	0	0	10	0	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 4																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
14	Каша "Дружба"					28									4	3			136												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
3	Бутерброд с сыром	20																								15					
	Итого	20	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	271	0	0	0	0	0	0	15	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								60																						
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16								3							32							
97/98	Рулет из говядины (зразы рубленые с яйцом)	9														4		8			53										
99	Горошница					72										5															
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	29	40	0	0	77	0	60	76	0	0	40	0	0	5	9	3	8	0	0	53	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
101	Зразы или палочки творожные с изюмом			12									17		11	6		7		73											
86	Джем или повидло (порциями)													10																	
13	Чай с сахаром														5												0,5				
	Итого	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	17	10	16	6	0	7	0	73	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	49	40	12	0	105	0	60	76	0	0	155	17	10	30	18	3	15	271	73	53	0	0	32	0	15	0,5	1,9	0	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 5																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
72	Макаронные изделия, запеченные с сыром						64										7									14					
15	Какао с молоком														5				135										1		
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	0	64	0	0	0	0	0	0	0	5	5	7	0	135	0	0	0	0	0	0	14	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
60	Нарезка из свеклы с чесноком								57,3								5														
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	64							2					13				10						
26	Бефстроганов из отварной говядины			1,4					9,2							2,3					57										
51	Картофель запеченый							154								7															
36	Напиток из плодов шиповника												18		5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	1,4	0	0	0	178	130,5	0	0	0	18	0	5	11,3	5	0	0	0	70	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
59	Чай с молоком														5				50								0,5				
12																															
17	Манник со сгущенным молоком					25									5	4	1,3	5	10						15						
	Итого	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	1,3	5	60	0	0	0	0	0	15	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	40	40	1,4	0	25	64	178	130,5	190	0	0	18	0	20	20,3	13,3	5	195	0	70	0	0	0	25	14	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 6																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
1	Суп молочный с крупой					11									4	1			162												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
80	Бутерброд с джемом или повидлом	25												8																	
	Итого	25	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	8	9	1	0	0	297	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																						
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					16		40	18,8							2							27								
85	Котлеты, биточки, шницели куриные	13														5			18				52								
82	Соус сметанный натуральный			0,5												0,5									10						
65	Каша рассыпчатая					46										8															
20	Кисель из свежих ягод				11,5							19			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	33	40	0,5	11,5	62	0	40	78,8	0	0	19	0	0	5	15,5	0	0	18	0	0	0	79	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
55	Сырники из творога с молоком сгущенным			13		6									11	2	1,5	3	20	90											
31	Чай с лимоном											5			5												0,5				
	Итого	0	0	13	0	6	0	0	0	0	0	5	0	0	16	2	1,5	3	20	90	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	58	40	13,5	11,5	79	0	40	78,8	0	0	139	0	8	30	18,5	1,5	3	335	90	0	0	79	0	10	0	0,5	1,9	0	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 7																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
50	Каша рисовая молочная жидкая					23									4	2			136												
15	Какао с молоком														5				135										1		
3	Бутерброд с сыром	20																								15					
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	9	2	0	0	271	0	0	0	0	0	0	15	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
33	Сельдь с луком								5								6							45							
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	66						2	2					13				10						
19, 48	Жаркое по-домашнему или азу							108	41,9								5				59										
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												18		5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	0	0	0	0	124	112,9	0	0	0	18	0	7	2	11	0	0	0	72	0	0	45	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
4	Вареники ленивые с маслом сливочным			21											9	3		9		100											
13	Чай с сахаром														5												0,5				
	Итого	0	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	3	0	9	0	100	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	40	40	21	0	23	0	124	112,9	190	0	0	18	0	30	7	11	9	271	100	72	0	0	45	10	15	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 8																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
68,23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)					23									4	2			136												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	9	7	0	0	271	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																						
130	Свекольник с мясом, со сметаной							34	72,6						1	2					13				10						
6(64)	Котлеты,биточки, шницели из говядины или тефтели из говядины с рисом "ежики"	12							6								4	4	14		48										
90	Рагу из овощей							62	79							3,3															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									180																					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	32	40	0	0	0	0	96	217,6	180	0	0	0	0	1	5,3	4	4	14	0	61	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
12	Омлет натуральный															4		40	45												
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													25																	
59	Чай с молоком														5				50								0,5				
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	25	5	4	0	40	95	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	72	40	0	0	23	0	96	252,6	180	0	115	0	25	15	16,3	4	44	380	0	61	0	0	0	10	0	0,5	1,9	0	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 9																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
32	Каша манная молочная жидкая					18									4	3			136												
15	Какао с молоком														5				135										1		
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	9	8	0	0	271	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		100												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
66	Нарезка из моркови с чесноком								46,7								5														
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							2					13				10						
29	Котлеты или биточки рыбные	20							7								5	7	11					53							
7	Соус красный основной			1,7					10,9							1,7															
8	Картофельное пюре							112								4,5			21												
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	40	40	1,7	0	4	0	172	92,6	0	0	40	0	0	5	8,2	10	7	32	0	13	0	0	53	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
31	Чай с лимоном											5			5												0,5				
79	Блинчики с молоком сгущенным			17											1,6	1,6	1,6	3	52												
	Итого	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	6,6	1,6	1,6	3	52	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	60	40	18,7	0	22	0	172	92,6	0	0	45	0	0	20,6	17,8	11,6	10	455	0	13	0	0	53	10	0	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 10																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
Завтрак																															
1	Суп молочный с крупой					11									4	1			162												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
27	Яйцо отварное																	40													
	Итого	20	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	9	1	0	40	297	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								60																						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками							80	22								2	1,33						19							
81	Печень говяжья по-строгановски															0,7	7					75			15						
87	Макаронные изделия отварные с овощами						39		57							4															
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	0	0	0	39	80	139	0	0	40	0	0	5	4,7	9	1,33	0	0	0	75	0	19	15	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
88	Пудинг творожный					9							9		11	3		9		83											
89	Молоко сгущенное (порциями)																		20												
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													25																	
13	Чай с сахаром														5												0,5				
	Итого	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	9	25	16	3	0	9	20	83	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	40	40	0	0	20	39	80	139	0	0	155	9	25	30	8,7	9	50,33	317	83	0	75	0	19	15	0	0,5	1,9	0	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 11																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
45	Каша пшенная молочная жидкая					28									4	2			136												
15	Какао с молоком														5				135										1		
80	Бутерброд с джемом или повидлом	25												8																	
	Итого	25	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	8	9	2	0	0	271	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		100												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
56/91	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный								60																						
57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с мясом птицы			12				35	19							2,6		2	12				27								
75	Курица в соусе с томатом			1,2					16,6														107		3,5						
65	Каша рассыпчатая					46										8															
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												18		5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	13,2	0	46	0	35	95,6	0	0	0	18	0	5	10,6	0	2	12	0	0	0	134	0	3,5	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
13	Чай с сахаром														5												0,5				
11	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)			33								23			9	6	1	5,5	16												1,5
	Итого	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	14	6	1	5,5	16	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	1,5
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	45	40	46,2	0	74	0	35	95,6	0	0	23	18	8	28	18,6	1	7,5	399	0	0	0	134	0	3,5	0	0,5	0	1	5	1,5

Дети 3-7 лет																															
День 12																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
10	Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая					18									4	3			136												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
3	Бутерброд с сыром	20																								15					
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	271	0	0	0	0	0	0	15	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
66	Нарезка из моркови с чесноком								46,7								5														
24	Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями			13				56	16						0,1		1,6	2,6			17										
95	Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой							155	36								4	4						52							
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	13	0	0	0	211	98,7	0	0	40	0	0	5,1	0	10,6	6,6	0	0	17	0	0	52	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
59	Чай с молоком														5				50								0,5				
28	Ватрушка с творожным фаршем			38											8	4	1	6	14	25,5											1,5
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	4	1	6	64	25,5	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	1,5
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	40	40	51	0	18	0	211	98,7	0	0	155	0	0	27,1	7	11,6	12,6	335	25,5	17	0	0	52	0	15	0,5	1,9	0	5	1,5

Дети 3-7 лет																															
День 13																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
37	Омлет натуральный															8		80	89												
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																						
15	Какао с молоком														5				135										1		
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	5	13	0	80	224	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
60	Нарезка из свеклы с чесноком								57,3								5														
52	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					8		20	44							2					13				10						
100	Макаронник с мясом	3					38		11							5	3	5			74										
20	Кисель из свежих ягод				11,5							19			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	23	40	0	11,5	8	38	20	112,3	0	0	19	0	0	5	7	8	5	0	0	87	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
1	Суп молочный с крупой					11									4	1			162												
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													25																	
31	Чай с лимоном											5			5												0,5				
	Итого	20	0	0	0	11	0	0	0	0	0	5	0	25	9	1	0	0	162	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	63	40	0	11,5	19	38	20	147,3	190	0	24	0	25	19	21	8	85	386	0	87	0	0	0	10	0	0,5	0	1	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 14																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
14	Каша "Дружба"					28									4	3			136												
2	Кофейный напиток с молоком														5				135									1,9			
16	Бутерброд с маслом	20														5															
	Итого	20	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	9	8	0	0	271	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0
2 завтрак																															
76	Плоды свежие											115																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								60																						
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16								3							32							
53	Капуста тушеная с мясом			2					185,2								5				43										
54	Компот из свежих плодов											40			5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	2	0	5	0	60	261,2	0	0	40	0	0	5	0	8	0	0	0	43	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
22	Запеканка из творога	5		9											6	5		4		104					5						
86	Джем или повидло (порциями)													10																	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)													25																	
13	Чай с сахаром														5												0,5				
	Итого	5	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	11	5	0	4	0	104	0	0	0	0	5	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	45	40	11	0	33	0	60	261,2	0	0	155	0	35	25	13	8	4	271	104	43	0	0	32	5	0	0,5	1,9	0	5	0

Дети 3-7 лет																															
День 15																															
№ ТК (ТТК) *	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Мука пшеничная**	**Крахмал**	**Крупы, бобовые**	**Макаронные изделия**	**Картофель**	**Овощи**	**Соки фруктовые (овощные)**	**Напитки витаминизированные**	**Фрукты свежие**	**Фрукты сухие**	**Кондитерские изделия**	**Сахар**	**Масло сливочное**	**Масло растительное**	**Яйцо**	**Молоко, к/и продукция**	**Творог**	**Мясо 1 категрии**	**Субпродукты**	**Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)**	**Рыба (филе)**	**Сметана**	**Сыр**	**Чай**	**Кофейный напитк**	**Какао-порошок**	**Соль**	**Дрожжи хлебопекарные**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																															
39	Суп молочный с макаронными изделиями						12								1,8	0,9			139												
15	Какао с молоком														5				135										1		
3	Бутерброд с сыром	20																								15					
	Итого	20	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0,9	0	0	274	0	0	0	0	0	0	15	0	0	1	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									190																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
60	Нарезка из свеклы с чесноком								57,3								5														
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	64							2					13				10						
35	Гуляш из говядины			2,3					5,8								3,5				58										
8	Картофельное пюре							112								4,5			21												
36	Напиток из плодов шиповника												18		5																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																												
	Итого	20	40	2,3	0	0	0	136	127,1	0	0	0	18	0	5	6,5	8,5	0	21	0	71	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
59	Чай с молоком														5				50								0,5				
96	Рыба по-польски (рыба, запеченная в омлете)			10													5	25	18					84							
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								35																						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																													
62																															
	Итого	20	0	10	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	5	0	5	25	68	0	0	0	0	84	0	0	0,5	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													5	
	Итого за день	60	40	12,3	0	0	12	136	162,1	190	0	0	18	0	16,8	7,4	13,5	25	363	0	71	0	0	84	10	15	0,5	0	1	5	0

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/и продукция	Творог	Мясо 1 категрии	Субпродукты	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напитк	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Итого за 15 дней	770	600	279,1	34,5	562	192	1488	2009,6	1130	0	1145	116	169	368,8	232,3	119,6	410,43	5103	501	532	155	319	366	125,5	74	7,5	13,3	8	75	4,5
Среднеее значение за 1 день	51,3	40,0	18,6	2,3	37,5	12,8	99,2	134,0	75,3	0,0	76,3	7,7	11,3	24,6	15,5	8,0	27,4	340,2	33,4	35,5	10,3	21,3	24,4	8,4	4,9	0,5	0,9	0,5	5,0	0,3
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	60	38	22	2,3	32	9	105	165	75	38	75	8	15	23	16	8	30	338	33	50	18,75	18	28	8	5	0,5	0,9	0,5	5	0,4

замена рыба-творог
замена субпродукты-говядина

рыба/творог 100/87
субпродукты/говядина 116/100

Возрастная категория: 1,5-3 лет								Возрастная категория: 3-7 лет						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 1								**День 1**						
Завтрак								**Завтрак**						
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	45	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,06	6,01	28,19	195,60	1,76
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с джемом или повидлом	25	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	80	Бутерброд с джемом или повидлом	33	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01
Итого	355	12,28	9,34	48,62	328,00	3,59		Итого	413	14,46	10,86	59,72	395,60	4,11
2 завтрак								**2 завтрак**						
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30		Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед								**Обед**						
Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56/91	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Суп картофельный с клецками, с птицей или	158	3,02	3,62	10,64	88,03	7,79	57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или	210	4,02	4,81	14,14	117,00	10,35
Плов из отварной птицы	150	9,19	6,60	28,78	214,00	1,55	35	Плов из отварной птицы	200	10,53	7,51	41,10	280,00	2,20
сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9	сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	573	15,76	10,77	73,60	460,63	13,66		Итого	730	19,27	13,06	99,16	601,40	18,91

Полдник							
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Сушка на сметане	60	4,64	11,03	29,38	248,40	0,05	92
Итого	240	4,64	11,03	33,40	265,40	0,05	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		35,58	33,64	160,42	1108,03	18,60	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		84,71	71,57	79,02	79,15	41,33	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Сушка на сметане	70	5,42	12,87	34,27	289,80	0,06
Итого	270	5,42	12,87	39,29	310,80	0,06
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		42,05	39,29	202,97	1361,80	24,38
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		77,87	65,48	77,77	75,66	48,76

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	27
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Итого	385	15,27	13,15	35,08	320,40	3,06	
2 завтрак							
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	
Обед							
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	6,32	41
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,56	3,41	26,15	69,43	2,71	58
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	595	16,27	13,97	80,47	449,39	25,21	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Итого	440	17,10	14,58	42,64	370,80	3,51
2 завтрак						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед						
Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,75	4,55	34,87	92,57	3,61
Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	730	21,24	19,28	103,66	584,47	30,65

Полдник							
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59
Ватрушка с творожным фаршем	60	4,80	3,68	20,99	156,25	0,25	28
Итого	240	6,10	4,80	27,17	197,25	0,83	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		38,10	32,38	154,02	1021,29	40,63	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		90,71	68,89	75,87	72,95	90,29	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Ватрушка с творожным фаршем	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
Итого	270	7,05	5,55	31,90	230,30	0,95
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		45,85	39,87	189,50	1239,82	46,64
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		84,91	66,45	72,61	68,88	93,28

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 3								**День 3**						
Завтрак								**Завтрак**						
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37	Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38	Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	365	20,12	24,28	27,04	406,25	6,77		Итого	393	21,08	26,95	31,42	453,25	7,00
2 завтрак								**2 завтрак**						
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП	Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80		Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед								**Обед**						
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	164	2,47	3,50	9,07	75,23	7,24	52	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	218	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62
Оладьи из печени	60	2,76	7,31	3,96	127,20	4,94	93	Оладьи из печени	80	3,68	9,74	5,28	169,60	6,59
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	87	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	579	12,31	16,90	69,26	510,76	22,33		Итого	768	16,85	23,07	95,82	702,60	28,46

Полдник							
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31
Итого	358	6,05	4,66	29,69	204,49	2,47	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		38,86	46,05	145,20	1208,90	35,37	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		92,52	97,98	71,53	86,35	78,60	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
Итого	425	7,74	6,19	38,85	275,43	3,04
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		46,05	56,42	185,30	1518,68	42,30
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		85,28	94,03	71,00	84,37	84,60

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	10,50	11,69	41,70	312,00	3,06	
2 завтрак							
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	67
Рулет из говядины (зразы рубленые с яйцом)	60	9,36	7,38	3,96	120,00	0,00	97/98
Горошница	110	8,80	3,45	22,55	174,90	0,00	99
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	525	24,84	17,26	74,34	548,70	14,67	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	12,40	15,18	50,69	387,20	3,51
2 завтрак						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед						
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
Рулет из говядины (зразы рубленые с яйцом)	70	10,92	8,61	4,62	140,00	0,00
Горошница	150	12,00	4,71	30,75	238,50	0,00
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	550	31,88	22,18	98,54	717,10	19,40

Полдник							
Зразы или палочки творожные с изюмом	90	7,80	10,80	19,30	205,92	0,14	101
Джем или повидло (порциями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02	86
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Итого	280	7,85	10,80	30,20	248,92	0,16	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		43,65	40,21	157,54	1163,87	29,42	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		85,65	85,55	77,61	83,13	65,38	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Зразы или палочки творожные с изюмом	110	9,53	13,20	23,69	251,68	0,17
Джем или повидло (порциями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	320	9,58	13,20	35,59	298,68	0,19
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		54,32	51,02	196,12	1457,23	34,63
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		100,59	85,03	75,14	80,96	69,26

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,49	8,35	33,70	233,00	0,08	72
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	14,57	16,21	52,99	405,00	2,19	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	
Обед							
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	164	2,21	3,08	5,16	66,57	7,67	34
Бефстроганов из отварной говядины	60	7,74	8,17	1,47	110,40	0,14	26
Картофель запеченый	120	2,45	4,19	14,16	121,85	4,95	51
Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,22	11,72	61,00	160,00	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	609	16,32	19,20	57,60	508,15	175,76	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,19	10,02	40,44	279,60	0,10
Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	17,23	20,55	64,11	498,60	2,44
2 завтрак						
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед						
Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,20
Бефстроганов из отварной говядины	70	9,03	9,53	1,72	128,80	0,17
Картофель запеченый	150	3,06	5,24	17,70	152,31	6,19
Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	13,68	71,00	180,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	758	20,31	24,33	73,91	645,60	201,06

Полдник							
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59
Манник со сгущенным молоком	50	4,35	6,03	28,85	188,00	0,17	17
Итого	230	5,65	7,15	35,03	229,00	0,75	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		36,92	42,77	164,83	1229,55	182,50	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		87,90	91,00	81,20	87,83	405,56	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Манник со сгущенным молоком	50	4,35	6,03	28,85	188,00	0,17
Итого	250	5,80	7,28	36,27	236,00	0,82
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		43,72	52,37	193,50	1467,60	208,12
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		80,96	87,28	74,14	81,53	416,24

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

0,58

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2
Бутерброд с джемом или повидлом	25	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	80
Итого	355	9,84	7,37	38,79	262,00	2,47	
2 завтрак							
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	158	6,55	2,65	13,22	100,31	3,45	47
Котлеты, биточки, шницели куриные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	0,08	85
Соус сметанный натуральный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00	82
Каша рассыпчатая	110	6,22	5,94	28,06	189	0	65
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	573	21,07	16,29	80,05	548,57	9,78	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с джемом или повидлом	33	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01
Итого	413	11,58	8,55	48,05	316,60	2,80
2 завтрак						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед						
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	210	8,70	3,52	17,57	133,33	4,58
Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11
Соус сметанный натуральный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00
Каша рассыпчатая	150	8,48	8,1	38,26	257,72	0
Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	760	28,50	21,08	108,41	734,38	13,54

Полдник							
Сырники из творога с молоком сгущенным	120	12,00	19,61	31,42	366,75	0,38	55
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31
Итого	300	12,00	19,61	35,56	384,75	1,98	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		43,37	43,73	165,70	1249,57	25,76	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		103,26	93,04	81,63	89,26	57,24	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Сырники из творога с молоком сгущенным	120	12,00	19,61	31,42	366,75	0,38
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
Итого	320	12,04	19,61	36,59	389,75	2,38
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		52,58	49,70	204,35	1494,98	30,25
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		97,37	82,83	78,30	83,05	60,50

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,58	4,44	22,27	148,00	1,47	50
Какао с молоком	180	3,73	3,17	9,93	84,00	1,59	15
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3
Итого	353	11,31	10,09	39,58	296,00	3,12	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	
Обед							
Сельдь с луком	40	3,54	4,34	0,61	77,34	0,66	33
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	164	2,11	3,07	5,88	65,97	5,87	5
Жаркое по-домашнему или азу	180	8,10	9,86	15,20	182,19	1,66	19,48
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	609	16,98	17,78	54,87	478,50	8,51	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 7						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,50	5,33	26,72	177,60	1,76
Какао с молоком	200	3,93	3,38	11,48	93,00	1,75
Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	415	14,43	13,29	48,04	372,60	3,61
2 завтрак						
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед						
Сельдь с луком	60	5,31	6,51	0,92	116,01	0,99
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80
Жаркое по-домашнему или азу	200	9,00	10,95	16,97	202,43	1,84
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	738	21,36	22,22	68,13	602,13	10,99

Полдник							
Вареники ленивые с маслом сливочным	82	7,13	7,77	17,67	195,13	0,16	4
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Итого	262	7,13	7,77	21,69	212,13	0,16	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		35,80	35,85	135,35	1074,03	15,59	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		85,24	76,28	66,67	76,72	34,64	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Вареники ленивые с маслом сливочным	123	10,69	11,66	26,50	292,69	0,24
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	323	10,69	11,66	31,52	313,69	0,24
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		46,86	47,38	166,90	1375,82	18,64
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		86,78	78,97	63,95	76,43	37,28

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	150	5,34	4,48	21,24	148,00	1,47	68, 23
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	10,40	11,39	38,70	299,00	3,06	
2 завтрак							
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56
Свекольник с мясом, со сметаной	164	3,53	4,64	7,58	96,00	5,14	130
Котлеты,биточки,шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6(64)
Рагу из овощей	120	2,47	2,30	12,20	86,00	12,96	90
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	604	16,99	13,46	68,54	486,58	26,28	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	12,28	14,82	47,09	371,60	3,51
2 завтрак						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед						
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Свекольник с мясом, со сметаной	218	4,69	6,17	10,08	127,61	6,83
Котлеты,биточки,шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	70	9,84	8,02	7,15	139,13	0,81
Рагу из овощей	130	2,68	2,49	13,22	93,17	14,04
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	718	21,89	17,61	79,54	591,11	31,28

Полдник							
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59
Итого	373	16,93	18,21	23,99	343,74	5,24	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		44,78	43,52	142,53	1183,57	46,11	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		106,62	92,60	70,21	84,54	102,47	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Итого	410	16,09	19,00	27,35	373,83	1,81
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		50,72	51,89	165,28	1390,79	48,13
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		93,93	86,48	63,33	77,27	96,26

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	4,79	4,40	18,84	135,00	1,47	32
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	10,87	12,26	38,13	307,00	3,58	
2 завтрак							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	
Обед							
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	164	2,46	3,08	12,60	82,84	4,94	25
Котлеты или биточки рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,32	29
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	629	14,29	14,36	80,37	457,66	21,71	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,75	5,28	22,61	162,00	1,76
Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	12,79	15,81	46,28	381,00	4,10
2 завтрак						
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед						
Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	218	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57
Котлеты или биточки рыбные	80	7,80	4,35	28,31	114,00	0,43
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55
Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	788	18,69	20,21	104,12	601,64	26,17

Полдник							
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31
Блинчики с молоком сгущенным	50	3,80	4,91	19,89	130,00	0,65	79
Итого	230	3,80	4,91	24,03	148,00	2,25	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		31,86	34,03	147,33	966,66	28,84	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		75,86	72,40	72,58	69,05	64,09	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
Блинчики с молоком сгущенным	50	3,80	4,91	19,89	130,00	0,65
Итого	250	3,84	4,91	25,06	153,00	2,65
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		38,22	43,43	180,26	1189,64	34,22
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		70,78	72,38	69,07	66,09	68,44

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 10								**День 10**						
Завтрак								**Завтрак**						
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	27	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого	385	14,64	11,96	33,04	300,40	2,46		Итого	440	16,34	13,15	40,19	346,80	2,79
2 завтрак								**2 завтрак**						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед								**Обед**						
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	165	3,51	1,90	8,80	74,00	6,68	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	4,68	2,53	11,73	98,67	8,91
Печень говяжья по-строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	4,64	81	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,18
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	87	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	540	20,42	14,44	63,75	471,38	23,66		Итого	690	27,57	19,60	86,63	640,38	29,75

Полдник							
Пудинг творожный	90	6,53	8,15	16,03	187,80	0,11	88
Молоко сгущенное (порциями)	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,15	89
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Итого	298	8,00	9,95	31,21	287,09	0,26	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		43,52	36,81	139,30	1113,12	37,91	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		103,62	78,32	68,62	79,51	84,24	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Пудинг творожный	110	7,98	9,96	19,59	229,53	0,13
Молоко сгущенное (порциями)	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	355	10,17	12,86	41,16	379,76	0,33
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		54,54	46,07	179,28	1421,19	44,40
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		101,00	76,78	68,69	78,96	88,80

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 11							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	45
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	11,96	12,87	42,78	335,00	3,58	
2 завтрак							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56/91
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	164	2,11	3,07	5,88	65,97	5,87	5
Курица в соусе с томатом	60	6,80	6,75	2,05	96,00	1,15	75
Каша рассыпчатая	110	6,22	5,94	28,06	189	0	65
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	599	18,68	16,31	70,17	509,57	11,34	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 11						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	180	7,06	6,01	28,19	195,60	1,76
Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	14,10	16,54	51,86	414,60	4,10
2 завтрак						
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед						
Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80
Курица в соусе с томатом	70	7,93	7,88	2,39	112,00	1,34
Каша рассыпчатая	150	8,48	8,1	38,26	257,72	0
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	758	23,94	20,80	92,39	661,81	15,50

Полдник							
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)	60	3,79	4,53	22,29	155,00	2,18	11
Итого	240	3,79	4,53	26,31	172,00	2,18	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		37,33	36,21	144,06	1070,57	18,40	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		88,88	77,04	70,97	76,47	40,89	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (ягодой)	70	4,42	5,29	26,01	180,83	2,54
Итого	270	4,42	5,29	31,03	201,83	2,54
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		45,36	45,13	180,08	1332,24	23,44
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		84,00	75,22	69,00	74,01	46,88

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 12								**День 12**						
Завтрак								**Завтрак**						
Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсянях "Геркулес" жидкая	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3	Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	353	11,97	10,88	34,93	286,00	3,12		Итого	415	15,40	14,36	42,54	362,60	3,61
2 завтрак								**2 завтрак**						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед								**Обед**						
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66	Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями	150	4,27	2,55	12,00	100,00	4,65	24	Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями	200	5,69	3,40	16,00	133,33	6,20
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16	29	Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	595	13,41	12,97	60,84	424,67	10,47		Итого	700	16,15	16,53	75,16	527,00	13,48

Полдник							
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59
Ватрушка с творожным фаршем	60	4,80	3,68	20,99	156,25	0,25	28
Итого	240	6,10	4,80	27,17	197,25	0,83	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		31,94	29,11	134,24	962,17	25,95	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		76,05	61,94	66,13	68,73	57,67	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Ватрушка с творожным фаршем	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30
Итого	270	7,05	5,55	31,90	230,30	0,95
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		39,06	36,90	160,90	1174,15	29,57
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		72,33	61,50	61,65	65,23	59,14

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 13								**День 13**						
Завтрак								**Завтрак**						
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37	Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38	Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	365	20,12	24,28	27,04	406,25	6,77		Итого	393	21,08	26,95	31,42	453,25	7,00
2 завтрак								**2 завтрак**						
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП	Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80		Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед								**Обед**						
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной	164	3,59	3,24	8,55	87,00	4,97	102	Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной	218	4,77	4,31	11,37	115,65	6,61
Макаронник с мясом	132	16,89	11,83	29,97	302,82	0,26	100	Макаронник с мясом	153	19,58	13,71	34,74	351	0,3
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	541	23,97	18,68	74,80	586,15	10,48		Итого	691	29,16	23,33	95,76	738,65	14,26

Полдник							
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31
Итого	358	6,05	4,66	29,69	204,49	2,47	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		50,52	47,83	150,74	1284,29	23,52	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		120,29	101,77	74,26	91,74	52,27	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
Итого	425	7,74	6,19	38,85	275,43	3,04
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		58,36	56,68	185,24	1554,73	28,10
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		108,07	94,47	70,97	86,37	56,20

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16
Итого	350	10,50	11,69	41,70	312,00	3,06	
2 завтрак							
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	67
Капуста тушеная с мясом	150	4,99	6,69	6,42	111,00	18,39	53
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	565	11,67	13,12	54,25	364,80	33,06	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 14						
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	408	12,40	15,18	50,69	387,20	3,51
2 завтрак						
Плоды свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед						
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
Капуста тушеная с мясом	200	6,65	8,92	8,56	148,00	24,52
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	600	15,61	17,78	71,73	486,60	43,92

Полдник							
Запеканка из творога	90	4,85	4,94	18,31	127,73	1,37	22
Джем или повидло (порциями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02	86
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13
Итого	293	5,29	5,46	32,04	203,82	1,39	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		27,92	30,73	139,29	934,87	49,04	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		69,92	65,38	68,62	66,78	108,98	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Запеканка из творога	110	5,93	6,04	22,38	156,11	1,67
Джем или повидло (порциями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	345	6,73	7,24	39,73	266,74	1,69
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		35,20	40,66	173,45	1194,79	60,65
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		65,19	67,77	66,46	66,38	121,30

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,53	13,85	106,00	0,75	39
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3
Итого	353	12,28	10,18	33,08	275,00	2,92	
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	
Обед							
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	164	2,21	3,08	5,16	66,57	7,67	34
Гуляш из говядины	60	5,12	7,67	2,06	98,25	0,25	35
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8
Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,22	11,72	61,00	160,00	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП
Итого	609	13,69	18,71	58,48	487,76	182,44	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
День 15						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90
Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	415	15,72	13,47	40,19	349,20	3,34
2 завтрак						
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед						
Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,20
Гуляш из говядины	70	5,98	8,94	2,40	114,63	0,32
Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	13,68	71,00	180,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	738	16,80	23,10	72,59	602,22	207,52

Полдник							
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38
Рыба по-польски (рыба, запеченная в омлете)	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33	96
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Итого	310	16,03	6,83	54,71	211,08	4,41	
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**	
Итого за день		42,38	35,93	165,48	1061,24	193,57	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
% удовлетворения		100,90	76,45	81,52	75,80	430,16	

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Полдник						
Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	35	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50
Рыба по-польски (рыба, запеченная в омлете)			6,86	47,99	144,29	0,41
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Итого	255	4,80	8,38	67,96	258,74	4,56
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**С**
Итого за день		37,70	45,16	199,95	1297,56	219,22
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		69,81	75,27	76,61	72,09	438,44

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона						
		Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
Итого за 15 дней		582,5	568,8	2246,0	16631,7	771,2
Итого за 1 дней		38,8	37,9	149,7	1108,8	51,4
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
% удовлетворения		92,5	80,7	73,8	79,2	114,3

В технологических картах указаны номера рецептур и наименование сборника изделий.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности						
		Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
Итого за 15 дней		690,6	702,0	2763,1	20471,0	892,7
Итого за 1 дней		46,0	46,8	184,2	1364,7	59,5
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		85,3	78,0	70,6	75,8	119,0

В технологических картах указаны номера рецептур и наименование изделий.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Озероучумская ООШ"

Л.А.Трошина

« » 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИ "ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, пОЗЕРО УЧУМ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ 5)

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"

"____" _____ 20__ г. Регистр №06/03 от 2021 г.

Полное или частичное копирование для использования третьими лицами без разрешения разработчика запрещено

п.Озеро Учум

2022 г.