

"Согласовано"

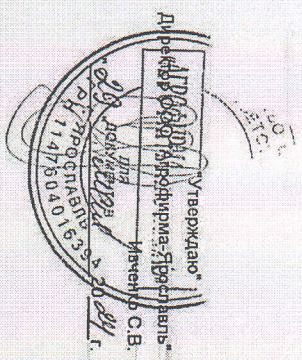
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 3»



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели



| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |             |             |               |              |               |             |               | Минеральные вещества |             |              |            |     |  |  |  |  |  | № рецептур |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-----|--|--|--|--|--|------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево Др., г |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | Л, мг                | F, мг       | Se, мг       | ТТК        |     |  |  |  |  |  |            |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |           |               |                         |             |             |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |              |            |     |  |  |  |  |  |            |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180          | 6                | 9         | 29            | 198                     | 0,20        | 0,95        | 31,20        | 0,10        | 0,15        | 112,30        | 42,40        | 154,30        | 0,22        | 45,30         | 0,0                  | 0,01        | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0         | 3             | 54                      | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12            | 69                      | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02                 | 0           | 0,001        | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6         | 0             | 67                      | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79        | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0          | 0,0        | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>400</b>   | <b>6</b>         | <b>15</b> | <b>44</b>     | <b>388</b>              | <b>0,33</b> | <b>1,19</b> | <b>94,30</b> | <b>0,34</b> | <b>0,29</b> | <b>309,04</b> | <b>69,16</b> | <b>301,69</b> | <b>0,49</b> | <b>98,93</b>  | <b>0,04</b>          | <b>0,02</b> | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b> |     |  |  |  |  |  |            |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |           |               |                         |             |             |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |              |            |     |  |  |  |  |  |            |
| Напиток из смеси с/др                    | 180          | 0                | 0         | 21            | 82                      | 0,21        | 32          | 21,30        | 0,09        | 0,15        | 42,30         | 37,20        | 95,60         | 1,72        | 956,30        | 301,2                | 0,07        | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |           |               |                         |             |             |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |              |            |     |  |  |  |  |  |            |
| Сул картофельный с рыбными консервами    | 180          | 5                | 7         | 15            | 128                     | 0,02        | 5,56        | 51,2         | 1,1         | 0,04        | 34,80         | 18,90        | 28,90         | 0,13        | 54,00         | 0,01                 | 0,02        | 0,01         | 0,01       | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Котлета мясная                           | 70           | 10               | 10        | 15            | 201                     | 0,10        | 0,85        | 94,2         | 0,17        | 0,15        | 94,45         | 23,65        | 77,50         | 1,50        | 35,30         | 0,02                 | 0,06        | 0,00         | 0,00       | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Рис отварной                             | 130          | 3                | 5         | 37            | 207                     | 0,09        | 0,02        | 17           | 0,06        | 0,23        | 21,60         | 9,33         | 60,1          | 0,02        | 0,98          | 0                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Соус красный основной                    | 20           | 1                | 3         | 16            | 53                      | 0,07        | 2           | 2            | 0,01        | 0,01        | 1,30          | 1,28         | 3,6           | 0,09        | 0,76          | 0                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Напиток из яблок сушеных                 | 180          | 0,16             | 0         | 15            | 62                      | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04        | 16            | 9            | 15            | 0,0         | 50            | 0                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 3                | 0,5       | 11            | 63                      | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8           | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00                 | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>630</b>   | <b>22</b>        | <b>26</b> | <b>109</b>    | <b>714</b>              | <b>0,4</b>  | <b>14,4</b> | <b>164,4</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,5</b>  | <b>172,0</b>  | <b>66,1</b>  | <b>202,6</b>  | <b>2,6</b>  | <b>162,5</b>  | <b>0,0</b>           | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b> |     |  |  |  |  |  |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |           |               |                         |             |             |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |              |            |     |  |  |  |  |  |            |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 140          | 15               | 12        | 26            | 358                     | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 0,06        | 15            | 9            | 15            | 3,2         | 255           | 3                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0         | 3             | 54                      | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12            | 69                      | 0,07        | 0           | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02                 | 0           | 0            | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>350</b>   | <b>16</b>        | <b>13</b> | <b>41</b>     | <b>481</b>              | <b>0,10</b> | <b>0</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,1</b>  | <b>27,95</b>  | <b>23,50</b> | <b>49,4</b>   | <b>3,41</b> | <b>280,30</b> | <b>3,02</b>          | <b>0,00</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>   |     |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1560</b>  | <b>44</b>        | <b>54</b> | <b>216</b>    | <b>1665</b>             | <b>0,8</b>  | <b>47,7</b> | <b>280,0</b> | <b>1,8</b>  | <b>0,9</b>  | <b>551,2</b>  | <b>158,7</b> | <b>649,3</b>  | <b>8,3</b>  | <b>1498,1</b> | <b>304,266</b>       | <b>0,2</b>  | <b>0,013</b> | <b>0</b>   |     |  |  |  |  |  |            |



2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергет и-ческая | Витамины    |              |              |             |             |              |              |               |             |               | Минеральные вещества |             |            |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево Ды, г |                  | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг       | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | І, мг                | F, мг       | Se, мг     |     |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |            |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша манная с маслом            | 180          | 6                | 8         | 20           | 189              | 0,12        | 1,2          | 27,30        | 0,26        | 0,11        | 27,30        | 29,30        | 182,30        | 1,90        | 195,30        | 363,00               | 0,2         | 0,02       | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный              | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63               | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09                 | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями        | 10           | 0                | 6         | 0            | 67               | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79       | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком      | 180          | 1                | 3         | 18           | 99               | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20       | 4            | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0                    | 0           | 0,0027     | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>400</b>   | <b>10</b>        | <b>16</b> | <b>74</b>    | <b>418</b>       | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>27,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>262,1</b> | <b>62,4</b>  | <b>182,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>195,3</b>  | <b>363,0</b>         | <b>0</b>    | <b>0</b>   |     |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>2 завтрак</b>                |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |            |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток кисло-молочный          | 180          | 4                | 4         | 6            | 75               | 0,05        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,5         | 12,0         | 12,3          | 2,65        | 325,3         | 2,7                  | 0,02        | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |            |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп куриный с вермишелью        | 180          | 3                | 6         | 10           | 199              | 0,35        | 20,10        | 12,0         | 0,02        | 0,65        | 62,30        | 49,20        | 254,30        | 2,10        | 348,30        | 92,30                | 0,05        | 0,09       | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Котлета рыбная                  | 70           | 8                | 6         | 6            | 135              | 0,05        | 0            | 35           | 0,28        | 0,08        | 18,10        | 15,20        | 67,00         | 1,4         | 57,30         | 61,20                | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре               | 130          | 2                | 4         | 12           | 125              | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30        | 34,50        | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50                | 0,05        | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63               | 0,05        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8          | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15                 | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из шиповника с изюмом   | 180          | 1                | 0         | 28           | 125              | 0           | 0,3          | 38           | 0           | 0,03        | 12,5         | 6,5          | 0             | 0,80        | 241           | 0                    | 0           | 0,55       | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>610</b>   | <b>17</b>        | <b>17</b> | <b>67</b>    | <b>647</b>       | <b>0,6</b>  | <b>46,8</b>  | <b>113,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,0</b>  | <b>146,0</b> | <b>109,3</b> | <b>438,0</b>  | <b>6,7</b>  | <b>1431,3</b> | <b>231,2</b>         | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b> |     |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |            |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Сыр порц                        | 10           | 2,3              | 3,8       | 2            | 67               | 0           | 0,1          | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0                    | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Омлет натуральный               | 150          | 14               | 5,1       | 23           | 133              | 0,05        | 0,07         | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 175          | 27           | 53            | 0,0         | 52            | 0                    | 0           | 0,00       | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара | 180          | 0                | 0         | 3            | 54               | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный              | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63               | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09                 | 0           | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>370</b>   | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>21</b>    | <b>317</b>       | <b>0,12</b> | <b>13,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,13</b> | <b>71,70</b> | <b>54,80</b> | <b>115,18</b> | <b>6,23</b> | <b>659,73</b> | <b>16,18</b>         | <b>0,02</b> | <b>2,9</b> |     |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за День</b>            | <b>1560</b>  | <b>48</b>        | <b>60</b> | <b>255</b>   | <b>1457</b>      | <b>0,8</b>  | <b>73,9</b>  | <b>176,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,2</b>  | <b>506,4</b> | <b>245,0</b> | <b>830,2</b>  | <b>15,5</b> | <b>2416,3</b> | <b>250,0</b>         | <b>0,1</b>  | <b>3,5</b> |     |  |  |  |  |  |  |              |

3 день, 1 недели

| Примем пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергет и-ческая | Витамины    |             |              |             |             |              |              |              |             |               | Минеральные вещества |             |             |             |     |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|------------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево ДР, г |                  | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг       | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, мг                | F, мг       | Se, мг      |             |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |              |             |               |                      |             |             |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп молочный с вермишелью с маслом | 180          | 6                | 8         | 29           | 203              | 0,04        | 0           | 35           | 0,28        | 0,06        | 19,30        | 3,10         | 29,10        | 0,53        | 22,30         | 121,30               | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Какао с молоком                    | 180          | 5                | 3         | 12           | 121              | 0,8         | 0,5         | 5,1          | 0,09        | 0,08        | 52           | 11,9         | 68,2         | 0,8         | 116           | 33,5                 | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями           | 10           | 0                | 6         | 0            | 67               | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79       | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0         | 0,0         | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                 | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63               | 0,06        | 0           | 0            | 0,03        | 0           | 6,7          | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09                 | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>400</b>   | <b>11</b>        | <b>17</b> | <b>52</b>    | <b>454</b>       | <b>1,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>103,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>261,8</b> | <b>28,3</b>  | <b>236,8</b> | <b>2,1</b>  | <b>206,1</b>  | <b>155,9</b>         | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>2 завтрак</b>                   |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |              |             |               |                      |             |             |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Сок                                | 200          | 1,0              | 0,2       | 20,2         | 88               | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 14,00        | 8,00         | 14,00        | 0,30        | 0,00          | 0,00                 | 0,00        | 0,00        | 0,00        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |              |             |               |                      |             |             |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с яйцом и курой   | 180          | 3                | 5         | 8            | 175              | 1,00        | 24,30       | 9,30         | 0,03        | 65,00       | 44,30        | 20,50        | 58,3         | 1,65        | 265,30        | 62,30                | 0,03        | 0,07        | 0,07        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Печень по-строгановски             | 70           | 18               | 11        | 28           | 163              | 0,19        | 19,50       | 31,00        | 0,21        | 0,18        | 44,25        | 41,60        | 179,20       | 2,20        | 656,00        | 205,00               | 0,01        | 0,02        | 0,02        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Каша Гречневая отварная            | 130          | 3                | 5         | 38           | 162              | 0,35        | 0           | 2            | 0,09        | 0,65        | 20,30        | 135,60       | 210,10       | 5,3         | 265,0         | 1,30                 | 0,02        | 0,02        | 0,02        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Компот из ягод см                  | 180          | 0,18             | 0         | 16           | 62               | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 0,04        | 16           | 9            | 15           | 2,9         | 250           | 3                    | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                        | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63               | 0,05        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8          | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 1,15                 | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>610</b>   | <b>19</b>        | <b>18</b> | <b>72</b>    | <b>625</b>       | <b>1,6</b>  | <b>43,8</b> | <b>42,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>65,9</b> | <b>128,7</b> | <b>210,6</b> | <b>480,1</b> | <b>13,0</b> | <b>1457,8</b> | <b>272,8</b>         | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>         |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |              |             |               |                      |             |             |             |     |  |  |  |  |  |              |
| Рагу из овощей с мясом             | 200          | 7                | 8         | 12           | 205              | 0,16        | 18,9        | 20,20        | 0,18        | 0,40        | 27,40        | 28,70        | 99,70        | 1,60        | 573,80        | 62,00                | 0,1         | 0,06        | 0,06        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                 | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63               | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09                 | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара    | 180          | 0                | 0         | 3            | 54               | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0           | 0           | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>            | <b>410</b>   | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>27</b>    | <b>322</b>       | <b>0,13</b> | <b>7,02</b> | <b>19,4</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,1</b>  | <b>47,0</b>  | <b>33,37</b> | <b>97,1</b>  | <b>6,19</b> | <b>518,13</b> | <b>4,48</b>          | <b>0,02</b> | <b>0,44</b> | <b>0,44</b> |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за День</b>               | <b>1620</b>  | <b>50</b>        | <b>57</b> | <b>259</b>   | <b>1489</b>      | <b>2,7</b>  | <b>51,5</b> | <b>164,9</b> | <b>1,1</b>  | <b>66,3</b> | <b>390,9</b> | <b>272,2</b> | <b>814,0</b> | <b>21,2</b> | <b>2182,1</b> | <b>462,8</b>         | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  |     |  |  |  |  |  |              |



## 4 День, 1 недели

| Примем пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-чекская | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |     |  |  |  |  |  | № рецен-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                   | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг  | F, мг                | Se, мг |     |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |     |  |  |  |  |  |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 180          | 19               | 9       | 38           | 231               | 0,09     | 0,90  | 38,30  | 0,35   | 0,33   | 155,30 | 25,30  | 153,80 | 0,90   | 214,00 | 6,90   | 0,02                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон поджаренный                       | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63                | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Яйцо вареное                            | 47           | 2                | 1       | 22           | 24                | 0,16     | 25,96 | 25,91  | 0,09   | 0,13   | 48,21  | 33,14  | 98,23  | 1,37   | 757,29 | 75,31  | 0,04                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с молоком с сахаром                 | 180          | 3                | 5,2     | 25           | 123               | 0        | 0,2   | 0      | 0      | 0,03   | 6,15   | 4,8    | 9,33   | 0,85   | 26,1   | 0      | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6       | 0            | 67                | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00   | 0,01                 | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                        | 447          | 26               | 20      | 77           | 508               | 0,161    | 13,96 | 37,76  | 0,26   | 0,29   | 242,14 | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 641,87 | 9,76   | 0,02                 |        |     |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                               |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |     |  |  |  |  |  |              |
| Кондитерское изделие                    | 17           | 1                | 3       | 11           | 57                | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 12,3   | 1,7    | 12,3   | 2,00   | 2,3    | 0,2    | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с шиповником                        | 180          | 0                | 0       | 15           | 65                | 0,01     | 42    | 40,8   | 0      | 0,02   | 5,1    | 2,7    | 4,4    | 0,53   | 13,6   | 0,0    | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с мясом                | 180          | 3                | 3       | 15           | 156               | 0,06     | 3,55  | 2,0    | 0      | 0,07   | 35,60  | 27,80  | 40,10  | 0,70   | 135,60 | 4,20   | 0,06                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Гуляш " Болоньезе"                      | 70           | 9                | 10      | 12           | 103               | 13,00    | 14,56 | 0,90   | 0,00   | 0,52   | 25,3   | 24,30  | 82,30  | 1,35   | 422,10 | 69,40  | 0,06                 | 0,12   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Макаронные изделия отварные             | 130          | 2                | 4       | 34           | 153               | 0,18     | 26,30 | 22,30  | 0,10   | 0,23   | 50,10  | 35,40  | 99,20  | 2,33   | 799,30 | 77,50  | 0,05                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из яблок сушеных                | 180          | 0,16             | 0       | 15           | 62                | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0      | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5     | 11           | 63                | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15   | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                           | 610          | 17               | 18      | 87           | 537               | 13,3     | 48,4  | 25,2   | 0,1    | 0,9    | 130,8  | 100,4  | 254,1  | 5,3    | 1428,5 | 152,3  | 0,2                  | 0,1    |     |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                     |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |     |  |  |  |  |  |              |
| Ежики мясные со сметанным соусом        | 170          | 7                | 13      | 8            | 197               | 0,06     | 2,4   | 3      | 0,13   | 0,06   | 21,30  | 13,40  | 59,0   | 0,95   | 125,40 | 38     | 0                    | 4,43   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0       | 3            | 54                | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон поджаренный                       | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63                | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                        | 380          | 10               | 11      | 117          | 314               | 0,00     | 26    | 21,00  | 0,08   | 0,09   | 64,52  | 34,11  | 89,1   | 7,89   | 723,81 | 105,20 | 0,02                 | 4,43   |     |  |  |  |  |  |              |
| Итого за День                           | 1634         | 56               | 59      | 260          | 1481              | 13,5     | 88,4  | 84,0   | 0,4    | 1,3    | 437,5  | 185,4  | 541,3  | 18,4   | 2794,2 | 267,2  | 0,2                  | 4,6    |     |  |  |  |  |  |              |

## 5 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |      |     |  |  |  | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|------|-----|--|--|--|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Ды, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг                | F, мг | Se, мг |      |     |  |  |  |              |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |      |     |  |  |  |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом       | 180          | 6                | 7       | 26           | 157            | 0,06     | 0,3   | 201    | 0      | 0,5    | 65     | 11     | 154    | 1,8    | 125,3  | 0                    | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180          | 1                | 3       | 18           | 99             | 0,03     | 21,3  | 125,3  | 1,10   | 0,03   | 110,20 | 4      | 99,2   | 0,01   | 25,00  | 0                    | 0     | 0,0027 | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Батон йодированный                            | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Сыр порциками                                 | 10           | 2,3              | 3,8     | 2            | 67             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0                    | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциками                     | 10           | 0                | 6       | 0            | 67             | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | 0,0  | ТТК |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                              | 410          | 11               | 20      | 57           | 453            | 0,2      | 21,8  | 389,4  | 1,3    | 0,6    | 370,8  | 32,7   | 400,9  | 3,4    | 243,2  | 1,1                  | 0,0   | 0,0    | 0,0  | ТТК |  |  |  |              |
| 2 завтрак                                     |              |                  |         |              |                |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |      |     |  |  |  |              |
| Компот из ягод см                             | 180          | 0,18             | 0       | 16           | 62             | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3                    | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Обед  |              |                  |         |              |                |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |      |     |  |  |  |              |
| Суп картофельный с зеленым горошком и курицей | 180          | 3                | 2       | 5            | 120            | 0,15     | 14,50 | 1,1    | 0      | 0,35   | 25,6   | 24,50  | 82,30  | 1,35   | 415,30 | 69,70                | 0,06  | 0,07   | 0,07 | ТТК |  |  |  |              |
| Котлета "Рыжик"                               | 70           | 7                | 13      | 8            | 135            | 0,06     | 1,03  | 1,35   | 0,54   | 0,11   | 18,60  | 18,64  | 140,50 | 2,07   | 265,30 | 78,30                | 0,01  | 17,45  | 0,01 | ТТК |  |  |  |              |
| Овощи свежие                                  | 50           | 0,6              | 0       | 2            | 12             | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3                  | 0,01  | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                             | 130          | 2                | 4       | 12           | 125            | 0,17     | 26,40 | 28,00  | 0,10   | 0,25   | 49,30  | 34,50  | 99,20  | 1,45   | 763,20 | 76,50                | 0,05  | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Напиток из смеси с/ф                          | 180          | 0                | 0       | 21           | 82             | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2                | 0,07  | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                                   | 50           | 3                | 0,5     | 11           | 63             | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15                 | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Итого за Обед                                 | 660          | 16               | 20      | 59           | 537            | 0,7      | 85,9  | 51,8   | 0,7    | 0,9    | 158,9  | 130,4  | 447,2  | 10,4   | 2747,7 | 528,2                | 0,2   | 17,5   | 0,2  | ТТК |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |              |                |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |      |     |  |  |  |              |
| Каша рисовая молочная с маслом                | 180          | 14               | 20,1    | 28           | 302            | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 256    | 3                    | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Булочка сахарная                              | 50           | 8                | 5       | 35           | 208            | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,02   | 6,6    | 9,9    | 25,5   | 0,6    | 39,3   | 1,08                 | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара               | 180          | 0                | 0       | 3            | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | 0    | ТТК |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                              | 410          | 22               | 25      | 66           | 564            | 0,11     | 7,14  | 0      | 0,24   | 0,14   | 28,75  | 22,30  | 47,74  | 6,17   | 304,40 | 3,08                 | 0,02  | 2,9    | 0,02 | ТТК |  |  |  |              |
| Итого за День                                 | 1660         | 49               | 65      | 198          | 1616           | 1,0      | 114,9 | 441,2  | 2,3    | 1,7    | 555,5  | 185,4  | 895,8  | 19,9   | 3295,3 | 532,3                | 0,2   | 20,4   | 0,2  | ТТК |  |  |  |              |



## 1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая | Витамины    |              |              |             |             |               |              |               |             |               | Минеральные вещества |             |          |     |  |  |  |  |  |  | № рецептур |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|----------|-----|--|--|--|--|--|--|------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево ДР, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Мg, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | І, мг                | F, мг       | Se, мг   |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Завтрак                                  |              |                  |           |              |                |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |          |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180          | 6                | 9         | 29           | 198            | 0,20        | 0,95         | 31,20        | 0,10        | 0,15        | 112,30        | 42,40        | 154,30        | 0,22        | 45,30         | 0,0                  | 0,01        | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12           | 69             | 0,07        | 0            | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02                 | 0           | 0,001    | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6         | 0            | 67             | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79        | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0         | 3            | 54             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>400</b>   | <b>10</b>        | <b>18</b> | <b>72</b>    | <b>388</b>     | <b>0,25</b> | <b>13,52</b> | <b>55,68</b> | <b>0,47</b> | <b>0,25</b> | <b>137,86</b> | <b>39,2</b>  | <b>157,66</b> | <b>5,16</b> | <b>656,11</b> | <b>61,19</b>         | <b>0,01</b> |          |     |  |  |  |  |  |  |            |
| 2 завтрак                                |              |                  |           |              |                |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |          |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Чай с шиповником                         | 180          | 0                | 0         | 15           | 65             | 0,01        | 42           | 40,8         | 0           | 0,02        | 5,1           | 2,7          | 4,4           | 0,53        | 13,6          | 0,0                  | 0,01        | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Обед                                     |              |                  |           |              |                |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |          |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Суп полевой на мясном бульоне            | 180          | 5                | 4         | 15           | 122            | 0,17        | 19,6         | 21,3         | 0,19        | 0,6         | 28,3          | 30,1         | 102,3         | 1,8         | 583,5         | 64                   | 0,1         | 0,08     | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Бифстроганов из отварного мяса           | 70           | 6                | 5         | 10           | 122            | 0,22        | 14,60        | 0,90         | 0           | 0,36        | 25,30         | 30,20        | 88,00         | 2,00        | 433,20        | 71,20                | 0,05        | 0,07     | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Каша гречневая отварная                  | 130          | 3                | 5         | 38           | 162            | 0,35        | 0            | 2            | 0,09        | 0,65        | 20,30         | 135,60       | 210,10        | 5,3         | 265,0         | 1,30                 | 0,02        | 0,02     | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Напиток из смеси с/ф                     | 180          | 0                | 0         | 21           | 82             | 0,21        | 32           | 21,30        | 0,09        | 0,15        | 42,30         | 37,20        | 95,60         | 1,72        | 956,30        | 301,2                | 0,07        | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63             | 0,05        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8           | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15                 | 0           | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>610</b>   | <b>17</b>        | <b>10</b> | <b>70</b>    | <b>551</b>     | <b>0,2</b>  | <b>3,54</b>  | <b>26,78</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,21</b> | <b>52,49</b>  | <b>62,79</b> | <b>249</b>    | <b>5,8</b>  | <b>397,71</b> | <b>137,2</b>         | <b>0,01</b> | <b>0</b> |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |           |              |                |             |              |              |             |             |               |              |               |             |               |                      |             |          |     |  |  |  |  |  |  |            |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 140          | 15               | 12        | 26           | 358            | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 0,06        | 15            | 9            | 15            | 3,2         | 255           | 3                    | 0           | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Чай с низким содержанием сахара          | 180          | 0                | 0         | 3            | 54             | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15          | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| Батончик к чаю                           | 30           | 0,7              | 0,8       | 12           | 69             | 0,07        | 0            | 0            | 0           | 0,05        | 7,8           | 10,1         | 26,2          | 0,2         | 10,2          | 0,02                 | 0           | 0,001    | ТТК |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>350</b>   | <b>16</b>        | <b>17</b> | <b>21</b>    | <b>481</b>     | <b>0,10</b> | <b>7</b>     | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,1</b>  | <b>47,32</b>  | <b>51,04</b> | <b>61,9</b>   | <b>4,77</b> | <b>496,30</b> | <b>5,12</b>          | <b>0,01</b> | <b>0</b> |     |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за День</b>                     | <b>1540</b>  | <b>54</b>        | <b>62</b> | <b>258</b>   | <b>1485</b>    | <b>0,6</b>  | <b>24,1</b>  | <b>82,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>237,7</b>  | <b>153,0</b> | <b>466,6</b>  | <b>15,7</b> | <b>1550,1</b> | <b>203,5</b>         | <b>0,0</b>  | <b>0</b> |     |  |  |  |  |  |  |            |

## 2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |            |              |              |              |             |               |              | Минеральные вещества |            |            |     |  |  |  | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|------------|------------|-----|--|--|--|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево-ды, г |                | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг       | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, мг        | F, мг                | Se, мг     |            |     |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |           |              |                |             |             |              |             |            |              |              |              |             |               |              |                      |            |            |     |  |  |  |              |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом              | 180          | 6                | 7         | 34           | 214            | 0,22        | 21,30       | 61,30        | 0,56        | 0,33       | 115,30       | 24,3         | 136,30       | 1,56        | 273,20        | 62,30        | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Какао с молоком                                    | 180          | 5                | 3         | 12           | 121            | 0,8         | 0,5         | 5,1          | 0,09        | 0,08       | 52           | 11,9         | 68,2         | 0,8         | 116           | 33,5         | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                           | 10           | 0                | 6         | 0            | 67             | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08       | 183,79       | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01                 | 0,0        | 0,0        | ТТК |  |  |  |              |
| Сыр порц   | 10           | 2,3              | 3,8       | 2            | 67             | 0           | 0,1         | 10,2         | 0           | 0,01       | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,02        | 25,1          | 0            | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Батон йодированный                                 | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03       | 6,7          | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>410</b>   | <b>15</b>        | <b>20</b> | <b>59</b>    | <b>532</b>     | <b>1,1</b>  | <b>22,0</b> | <b>139,7</b> | <b>0,91</b> | <b>0,5</b> | <b>362,9</b> | <b>53,9</b>  | <b>352,2</b> | <b>3,1</b>  | <b>482,1</b>  | <b>96,9</b>  | <b>0,0</b>           | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> |     |  |  |  |              |
| <b>2 завтрак</b>                                   |              |                  |           |              |                |             |             |              |             |            |              |              |              |             |               |              |                      |            |            |     |  |  |  |              |
| Напиток кисло-молочный                             | 180          | 4                | 4         | 6            | 75             | 0,05        | 14          | 0            | 0           | 0,05       | 21,5         | 12,0         | 12,3         | 2,65        | 325,3         | 2,7          | 0,02                 | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |              |                |             |             |              |             |            |              |              |              |             |               |              |                      |            |            |     |  |  |  |              |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне       | 180          | 3                | 2         | 9            | 187            | 0,16        | 14,50       | 0,96         | 0           | 0,36       | 25,60        | 29,60        | 99,30        | 1,65        | 422,10        | 70,20        | 0,06                 | 0,09       | 0,09       | ТТК |  |  |  |              |
| Жаркое по-домашнему                                | 200          | 9                | 6         | 8            | 183            | 0,03        | 0           | 5            | 0,26        | 0,07       | 15,30        | 3,10         | 23,50        | 65,00       | 18,10         | 94,50        | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Напиток из яблок сушеных                           | 180          | 0,16             | 0         | 15           | 62             | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04       | 16           | 9            | 15           | 0,0         | 50            | 0            | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной  | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63             | 0,05        | 0           | 0            | 0           | 0,03       | 3,8          | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 1,15         | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>610</b>   | <b>15</b>        | <b>9</b>  | <b>43</b>    | <b>495</b>     | <b>0,3</b>  | <b>18,5</b> | <b>6,0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0,5</b> | <b>60,7</b>  | <b>45,6</b>  | <b>155,3</b> | <b>67,6</b> | <b>511,7</b>  | <b>165,9</b> | <b>0,1</b>           | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> |     |  |  |  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |              |                  |           |              |                |             |             |              |             |            |              |              |              |             |               |              |                      |            |            |     |  |  |  |              |
| Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком | 170          | 11               | 18        | 13           | 258            | 0,16        | 18,9        | 20,20        | 0,18        | 0,40       | 27,40        | 28,70        | 99,70        | 1,60        | 573,80        | 62,00        | 0,1                  | 0,06       | 0,06       | ТТК |  |  |  |              |
| Батон йодированный                                 | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63             | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 0,03       | 6,7          | 1,0          | 26,5         | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара                    | 180          | 0                | 0         | 3            | 54             | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01       | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0                    | 0          | 0          | ТТК |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>380</b>   | <b>21</b>        | <b>10</b> | <b>58</b>    | <b>375</b>     | <b>0,14</b> | <b>7</b>    |              | <b>0,11</b> | <b>0,1</b> | <b>27,20</b> | <b>27,80</b> | <b>65,0</b>  | <b>6,26</b> | <b>318,60</b> | <b>4,16</b>  | <b>0,02</b>          |            |            |     |  |  |  |              |
| <b>Итого за день</b>                               | <b>1580</b>  | <b>52</b>        | <b>58</b> | <b>257</b>   | <b>1477</b>    | <b>1,6</b>  | <b>47,5</b> | <b>145,7</b> | <b>1,3</b>  | <b>1,1</b> | <b>450,8</b> | <b>181,1</b> | <b>284,0</b> | <b>77,0</b> | <b>2322,4</b> | <b>266,9</b> | <b>4,7</b>           | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> |     |  |  |  |              |



## 3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергет и- ческая | Витамины    |             |              |              |            |              |              |               |             |               | Минеральные вещества |             |              |     |  |  |  |  | № рецен- туды |
|---|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|-----|--|--|--|--|---------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево ды, г |                   | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг       | В2, мг     | Са, мг       | Мg, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | І, мг                | F, мг       | Se, мг       |     |  |  |  |  |               |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |           |              |                   |             |             |              |              |            |              |              |               |             |               |                      |             |              |     |  |  |  |  |               |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом  | 180          | 5                | 7         | 19           | 224               | 0,09        | 2,13        | 123,30       | 0,65         | 0,33       | 299,60       | 23,50        | 277,60        | 0,77        | 150,60        | 35,3                 | 0,08        | 5,56         | ТТК |  |  |  |  |               |
| Чай с молоком и сахаром                 | 180          | 3                | 5,2       | 25           | 123               | 0           | 0,2         | 0            | 0            | 0,03       | 6,15         | 4,8          | 9,33          | 0,85        | 26,1          | 0                    | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7       | 11           | 63                | 0,06        | 0           | 0            | 0            | 0,03       | 6,7          | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09                 | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6         | 0            | 67                | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24         | 0,08       | 183,79       | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0          | ТТК |  |  |  |  |               |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>400</b>   | <b>10</b>        | <b>20</b> | <b>55</b>    | <b>477</b>        | <b>0,2</b>  | <b>2,5</b>  | <b>186,4</b> | <b>0,9</b>   | <b>0,5</b> | <b>496,2</b> | <b>41,6</b>  | <b>426,4</b>  | <b>2,4</b>  | <b>244,5</b>  | <b>36,4</b>          | <b>0,1</b>  | <b>5,6</b>   |     |  |  |  |  |               |
| <b>2 завтрак</b>                        |              |                  |           |              |                   |             |             |              |              |            |              |              |               |             |               |                      |             |              |     |  |  |  |  |               |
| Сок                                     | 200          | 1,0              | 0,2       | 20,2         | 88                | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,02       | 14,00        | 8,00         | 14,00         | 0,30        | 0,00          | 0,00                 | 0,00        | 0,00         | ТТК |  |  |  |  |               |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |           |              |                   |             |             |              |              |            |              |              |               |             |               |                      |             |              |     |  |  |  |  |               |
| Щи с картошкой со сметаной              | 180          | 3                | 6         | 9            | 154               | 0,40        | 20,30       | 12,3         | 0,02         | 0,60       | 62,3         | 51,20        | 255,30        | 2,10        | 351,20        | 90,30                | 0,00        | 0,08         | ТТК |  |  |  |  |               |
| Печень по-строгановски                  | 70           | 18               | 11        | 28           | 163               | 0,19        | 19,50       | 31,00        | 0,21         | 0,18       | 44,25        | 41,60        | 179,20        | 2,20        | 656,00        | 205,00               | 0,01        | 0,02         | ТТК |  |  |  |  |               |
| Макаронные изделия отварные             | 130          | 2                | 4         | 34           | 153               | 0,18        | 26,30       | 22,30        | 0,10         | 0,23       | 50,10        | 35,40        | 99,20         | 2,33        | 799,30        | 77,50                | 0,05        | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| Напиток из шиповника и изюма            | 180          | 1                | 0         | 28           | 125               | 0           | 0,3         | 38           | 0            | 0,03       | 12,5         | 6,5          | 0             | 0,80        | 241           | 0                    | 0           | 0,55         | ТТК |  |  |  |  |               |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5       | 11           | 63                | 0,05        | 0           | 0            | 0            | 0,03       | 3,8          | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 1,15                 | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>610</b>   | <b>27</b>        | <b>22</b> | <b>110</b>   | <b>658</b>        | <b>0,8</b>  | <b>66,4</b> | <b>103,6</b> | <b>0,3</b>   | <b>1,1</b> | <b>173,0</b> | <b>138,6</b> | <b>551,2</b>  | <b>8,3</b>  | <b>2069,0</b> | <b>374,0</b>         | <b>0,1</b>  | <b>0,7</b>   |     |  |  |  |  |               |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |                  |           |              |                   |             |             |              |              |            |              |              |               |             |               |                      |             |              |     |  |  |  |  |               |
| Каша Гречневая молочная жидкая с маслом | 180          | 7                | 6         | 12           | 138               | 0,06        | 0           | 35           | 0,30         | 0,08       | 18,60        | 15,30        | 68,60         | 1,4         | 65,30         | 60,20                | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| Манник                                  | 50           | 2                | 2         | 30           | 148               | 0,04        | 0           | 26,68        | 0,1          | 0,03       | 11,45        | 27,42        | 84,38         | 0,6         | 55,31         | 60,76                | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0         | 3            | 54                | 0           | 0,1         | 0            | 0            | 0,01       | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0            | ТТК |  |  |  |  |               |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>410</b>   | <b>9</b>         | <b>8</b>  | <b>45</b>    | <b>340</b>        | <b>0,13</b> | <b>2,68</b> | <b>1,6</b>   | <b>42,00</b> | <b>0,2</b> | <b>34,6</b>  | <b>50,90</b> | <b>43,5</b>   | <b>2,90</b> | <b>344,30</b> | <b>99,08</b>         | <b>0,02</b> | <b>15,62</b> |     |  |  |  |  |               |
| <b>Итого за день</b>                    | <b>1620</b>  | <b>47</b>        | <b>50</b> | <b>230</b>   | <b>1563</b>       | <b>1,2</b>  | <b>23,4</b> | <b>291,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>1,7</b> | <b>703,8</b> | <b>231,1</b> | <b>1021,1</b> | <b>13,6</b> | <b>2657,8</b> | <b>509,4</b>         | <b>0,2</b>  | <b>21,8</b>  |     |  |  |  |  |               |



## 4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-чская | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецен-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                 | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг | F, мг                | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                                     |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша манная жидкая с маслом                 | 180          | 5                | 8       | 30           | 199             | 0,06     | 0,80  | 0,02   | 0      | 0,09   | 16,50  | 15,00  | 110,30 | 2,10   | 34,50  | 78,10 | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180          | 1                | 3       | 18           | 99              | 0,03     | 21,3  | 125,3  | 1,10   | 0,03   | 110,20 | 4      | 99,2   | 0,01   | 25,00  | 0     | 0                    | 0,0027 | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                          | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63              | 0,06     | 0     | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0                    | ТТК    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                    | 10           | 0                | 6       | 0            | 67              | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01                 | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Яйцо вареное                                | 47           | 2                | 1       | 22           | 24              | 0,16     | 25,96 | 25,91  | 0,09   | 0,13   | 48,21  | 33,14  | 98,23  | 1,37   | 757,29 | 75,31 | 0,04                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                            | 447          | 10               | 18      | 81           | 452             | 0,4      | 48,2  | 214,3  | 1,4    | 0,4    | 365,4  | 65,4   | 447,2  | 4,2    | 884,6  | 154,5 |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                                   |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с шиповником                            | 180          | 0                | 0       | 15           | 65              | 0,01     | 42    | 40,8   | 0      | 0,02   | 5,1    | 2,7    | 4,4    | 0,53   | 13,6   | 0,0   | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Кондитерское изделие                        | 17           | 1                | 3       | 11           | 57              | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 12,3   | 1,7    | 12,3   | 2,00   | 2,3    | 0,2   | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Обед  |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Рассольник ленинградский с курой и сметаной | 180          | 5                | 4       | 11           | 163             | 0,33     | 15,60 | 0,99   | 0      | 0,55   | 25,30  | 25,60  | 86,0   | 2,23   | 422,30 | 70,30 | 0,08                 | 0,09   | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Котлета рыбная                              | 70           | 14               | 11      | 12           | 198             | 0,09     | 3,32  | 2,03   | 43     | 0,43   | 29     | 43     | 20     | 3,1    | 310    | 99    | 0                    | 16,2   | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                           | 130          | 2                | 4       | 12           | 125             | 0,17     | 26,40 | 28,00  | 0,10   | 0,25   | 49,30  | 34,50  | 99,20  | 1,45   | 763,20 | 76,50 | 0,05                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Овощи свежие                                | 50           | 0,6              | 0       | 2            | 12              | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3   | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из смеси с/ф                        | 180          | 0                | 0       | 21           | 82              | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                                 | 50           | 3                | 0,5     | 11           | 63              | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15  | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                               | 660          | 25               | 20      | 69           | 643             | 0,8      | 89,3  | 52,3   | 43,2   | 1,4    | 165,2  | 152,0  | 314,9  | 11,4   | 2777,9 | 548,3 | 0,2                  | 16,3   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                         |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом        | 140          | 15               | 12      | 26           | 358             | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15     | 9      | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                          | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63              | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09  | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Кисель из ягод с/м                          | 180          | 0                | 0       | 19           | 107             | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3   | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                            | 350          | 17               | 10      | 24           | 528             | 0,11     | 7,14  | 63,1   | 0,24   | 0,14   | 224,39 | 37,06  | 167,35 | 6,17   | 515,33 | 14,98 | 0,02                 | 2,9    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за День                               | 1654         | 53               | 51      | 200          | 1745            | 1,3      | 144,7 | 329,8  | 44,9   | 1,9    | 755,0  | 254,5  | 929,4  | 21,8   | 4177,9 | 717,8 | 0,3                  | 19,2   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |



## 5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-ческая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Ды, г |                  | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 180          | 5                | 6       | 13           | 166              | 0,20     | 2,0   | 28,30  | 0,30   | 0,20   | 30,00  | 32,00  | 175,00 | 2,10   | 188,00 | 36,60                | 0,2   | 0,02   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6       | 0            | 67               | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0       | 3            | 54               | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                        | 400          | 7                | 12      | 27           | 350              | 0,3      | 2,2   | 91,4   | 0,5    | 0,3    | 225,6  | 49,7   | 322,7  | 2,9    | 270,9  | 37,7                 | 0,2   |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                               |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Компот из ягод см                       | 180          | 0,18             | 0       | 16           | 62               | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с мясом                | 180          | 3                | 3       | 15           | 156              | 0,06     | 3,55  | 2,0    | 0      | 0,07   | 35,60  | 27,80  | 40,10  | 0,70   | 135,60 | 4,20                 | 0,06  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Люля-кебаб из курицы                    | 70           | 14               | 5       | 7            | 129              | 0,21     | 20,1  | 22,3   | 0,19   | 0,4    | 27,4   | 3,65   | 110,9  | 1,9    | 577,3  | 63                   | 0,1   | 0,07   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Рис отварной                            | 130          | 3                | 5       | 37           | 207              | 0,09     | 0,02  | 17     | 0,06   | 0,23   | 21,60  | 9,33   | 60,1   | 0,02   | 0,98   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из яблок сушеных                | 180          | 0,16             | 0       | 15           | 62               | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                             | 50           | 3                | 0,5     | 11           | 63               | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                           | 610          | 23               | 14      | 85           | 617              | 0,4      | 27,7  | 41,3   | 0,3    | 0,8    | 104,4  | 53,7   | 243,6  | 3,5    | 785,4  | 68,4                 | 0,1   | 0,1    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                     |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Омлет натуральный                       | 150          | 14               | 5,1     | 23           | 133              | 0,05     | 0,07  | 50,2   | 5,1    | 0,00   | 175    | 27     | 53     | 0,0    | 52     | 0                    | 0     | 0,00   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                      | 30           | 1,6              | 0,7     | 11           | 63               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара         | 180          | 0                | 0       | 3            | 54               | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Сыр порц                                | 10           | 2,3              | 3,8     | 2            | 67               | 0        | 0,1   | 10,2   | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,02   | 25,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                        | 370          | 18               | 10      | 39           | 317              | 0,11     | 7,14  | 63,1   | 0,24   | 0,14   | 72,69  | 57,05  | 167,35 | 6,17   | 853,13 | 136,00               | 0,02  | 2,9    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за день                           | 1560         | 59               | 62      | 268          | 1346             | 0,9      | 37,1  | 195,8  | 1,0    | 1,2    | 402,7  | 160,4  | 733,6  | 12,6   | 1909,4 | 242,1                | 0,3   | 3,0    |     |  |  |  |  |  |  |              |



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |            |                 | Энерге<br>ты,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |  |  |  |  |  |
|----------------------------|------------------|------------|-----------------|-----------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--|--|--|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г |                       | V1, мг   | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг                | Se, мг |  |  |  |  |  |
| Итого за весь период       | 512              | 577        | 2401            | 16784                 | 8,1      | 447,7 | 4351,2 | 88,9   | 8,9    | 7886,1 | 1798,0 | 6811,3 | 86,4   | 5235,3 | 0,8   | 17,70                | 0,1750 |  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период | 51,2             | 57,7       | 240,1           | 1678,4                | 0,81     | 44,77 | 435,12 | 8,89   | 0,89   | 788,61 | 179,80 | 681,13 | 8,64   | 523,53 | 0,08  | 1,77                 | 0,02   |  |  |  |  |  |

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Моргального И.П., Турельяна В.А. 2015 г.

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