

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-Зг-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Конд. изд. пром. Пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	397	11,61	10,86	53,81	358,82	0,16	0,57	13,84	0,91	180,95	229,15	49,67	2,00
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,62	2,52	9,36	66,78	0,00	0,18	3,78	16,02	24,48	46,44	0,90	1,62
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро б/к) запеченные	70	10,15	11,76	0,06	147,00	0,01	0,04	0,01	1,96	16,73	14,28	121,10	1,05
378 [1]	Каша рисовая рассычатая с маслом сливочным	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	690	19,31	18,49	94,77	623,33	0,13	28,88	20,56	19,88	87,81	212,25	176,73	5,47
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,27	1,40	0,02	0,69	252,40	217,00	42,50	0,99
Ужин														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70 /30	5,74	9,31	4,55	122,50	0,00	0,07	0,63	1,12	26,04	14,35	70,70	0,77
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	460	11,00	13,95	62,14	415,63	0,21	16,49	0,66	2,23	99,15	157,84	126,31	3,53
	Итого за 1 день	1922	52,05	51,26	282,29	1796,20	0,67	59,23	35,14	23,62	744,54	913,53	418,14	14,63

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	4,49	7,90	23,87	184,60	0,06	0,90	0,05	49,38	101,92	90,08	15,52	0,32
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	395	7,01	15,48	53,51	381,46	0,10	0,94	0,05	49,86	122,30	121,96	26,80	1,28
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
32 [5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	180/10	1,68	4,98	12,27	102,06	0,00	0,04	14,48	2,10	19,22	24,34	52,93	0,74
ТТК 5.16	Котлеты мясные	70	8,31	4,47	5,85	96,81	0,03	0,04	0,67	0,74	16,79	11,11	71,43	0,99
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб пшано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	20,49	25,44	83,81	647,48	0,22	75,21	16,07	8,78	296,03	274,03	221,37	6,72
Полдник														
ТТК 2.3	Блины с начинкой из п/ф	70	4,20	8,40	34,30	231,00	0,09	0,00	0,00	1,19	4,90	44,10	17,50	0,98
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	270	10,00	13,40	43,90	337,60	0,17	2,60	0,04	1,19	244,90	224,10	45,50	1,18
Ужин														
217 [4]	Вареники ленивые со сметанным соусом	100 /10	16,49	9,24	16,68	216,18	0,07	0,55	0,08	0,57	183,77	255,10	32,01	0,81
	Фрукт (яблоко)	150	2,10	0,30	21,45	96,90	0,09	22,50	0,00	2,55	45,00	76,50	36,00	1,35
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	460	18,67	9,56	53,13	373,58	0,12	10,75	0,10	0,93	263,38	341,78	51,55	3,52
	Итого за 2 день	2025	57,17	64,08	254,55	1826,72	2,02	93,89	16,26	62,15	928,01	963,67	347,22	28,22

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 260	Каша вязкая молочная "Боярская" из пшениной крупы с маслом сливочным	200/5	8,86	11,34	44,49	315,29	0,16	6,56	0,04	2,93	196,19	273,22	52,93	2,64
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	457	13,72	18,24	74,27	516,02	0,17	5,03	2,92	2,73	258,66	286,56	57,83	3,08
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ТТК 4.3	Свеклольник со сметаной	180/10	1,50	7,43	11,33	118,49	0,01	0,24	24,35	1,76	24,25	24,87	35,58	1,07
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,07	0,28	1,47	17,08	13,23	114,38	1,40
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	27,25	30,85	100,63	796,29	0,38	7,03	25,32	6,84	112,15	317,16	335,48	9,20
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29
Ужин														
ТТК 5.17	Котлеты нежирные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98
ТТК 6.7	Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	450	15,47	18,04	76,27	529,29	0,28	1,31	0,16	3,22	40,25	182,98	50,90	3,67
	Итого за 3 день	2072	67,12	74,70	320,47	2229,55	2,49	19,17	28,42	14,87	664,85	1005,50	488,71	32,54

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со стуженым молоком	150/10	26,51	17,71	40,21	438,30	0,10	1,94	0,08	0,50	260,83	344,08	37,86	1,22
	Конф. изл. втом. По-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	400	30,11	21,37	65,17	585,48	0,19	2,40	8,84	0,64	304,53	448,24	66,71	2,21
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	Огулец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	180	5,20	4,27	7,96	91,17	0,18	11,52	0,00	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88
ТТК 5.19	Котлеты пыльные из миката	70	10,22	3,71	6,37	102,55	0,00	0,07	0,42	2,31	29,05	31,01	134,82	0,70
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб пшенично-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	22,32	12,80	84,14	544,03	0,38	51,30	0,45	4,51	138,15	342,69	231,18	6,68
Полдник														
3.151	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	252	4,87	6,91	29,78	200,73	0,27	1,40	0,02	0,69	252,40	217,00	42,50	0,99
Ужин														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	9,65	11,25	3,15	153,00	196,80	0,06	0,30	0,75	108,00	16,50	201,75	2,10
3.3	Икра овощная кабачковая	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42
ТТК 2.19	Хлеб пшенично-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого за 4 день	440	12,78	13,59	38,48	327,86	196,90	3,80	1,20	2,75	155,62	103,48	232,93	5,08
	Итого за 4 день	1982	71,07	54,87	237,77	1744,70	199,14	63,29	10,50	9,99	852,10	1113,21	575,32	30,56

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
416 [5]	Какао с молоком -	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	395	12,72	20,71	54,39	454,81	0,24	2,32	0,05	0,96	275,42	332,68	85,14	2,36
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	70 /130	13,48	22,80	24,63	357,73	0,30	1,37	0,00	2,23	19,60	150,90	56,88	2,45
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб пшенично-овсяный	30	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	690	51,01	35,37	120,93	924,68	0,40	9,61	4,14	5,31	90,38	286,45	154,50	6,52
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	9,68	7,36	35,75	247,96	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	70	8,66	12,19	2,13	152,74	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	450	20,20	18,29	83,47	579,08	0,32	0,75	1,02	3,32	86,99	266,38	166,29	6,86
	Итого за 5 дней	1895	94,05	82,33	317,00	2303,59	1,15	23,10	5,26	10,50	721,63	1114,53	458,25	19,07

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98
	Ковп. изл. пном пп-па	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	395	13,54	16,08	62,63	449,32	0,32	0,77	9,12	103,23	197,72	329,69	443,04	8,19
Завтрак 2														
	Фрукты (попп.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	180 /10	3,99	4,41	14,70	116,13	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05
260 [4]	Гуляш из свинины	80	8,80	22,40	5,60	259,20	0,00	0,00	0,80	2,40	16,00	17,60	103,20	1,60
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,12	3,48	27,27	152,93	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	710	20,09	34,50	99,55	791,56	0,11	49,47	24,50	5,98	85,58	200,70	212,66	5,31
Полдник														
432 [5]	Оладьи с повидлом	100/10	4,21	3,75	25,61	153,03	0,08	0,22	0,01	1,79	47,17	65,81	18,19	0,79
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	310	10,01	8,75	35,21	259,63	0,16	2,82	0,05	1,79	287,17	245,81	46,19	0,99
Ужин														
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	70 /150	6,38	26,40	47,52	457,82	0,00	0,44	3,74	3,96	14,96	139,48	66,22	17,16
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	450	8,91	26,84	89,57	640,06	0,08	1,54	3,74	4,59	39,36	200,80	83,68	18,74
	Итого за 6 дней	1975	52,99	86,77	309,42	2237,62	0,70	62,43	37,41	115,82	627,66	989,03	795,39	35,66

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150 /5 /5	9,44	4,48	39,52	236,16	0,16	0,32	0,00	1,12	119,04	36,64	155,20	0,64
1 /51	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
416/51	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	400	15,96	15,58	71,74	491,04	0,26	1,90	0,02	1,60	280,54	190,28	186,42	1,72
Завтрак 2														
418 /51	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 /10	1,26	3,50	7,53	66,66	0,00	0,00	8,23	1,72	34,89	18,51	37,46	0,86
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	8,54	18,69	9,17	238,91	0,24	0,00	0,00	1,61	8,89	84,28	13,79	0,98
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	130	3,43	4,42	25,55	155,69	0,16	22,50	0,00	2,29	30,73	95,32	38,01	1,44
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	17,53	27,40	86,12	661,07	0,49	32,67	9,13	7,79	110,42	276,22	119,47	6,12
Подвики														
449 /51	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК 7.2	Кофея с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	100 /10	13,89	7,45	21,14	206,83	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48
	Фрукт (яблоко)	150	2,10	0,30	21,45	96,90	0,09	22,50	0,00	2,55	45,00	76,50	36,00	1,35
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	460	16,07	7,77	57,59	364,23	0,09	10,57	0,08	0,68	238,46	258,92	41,92	2,96
	Итого за 7 дней	2025	60,24	58,31	284,76	1904,30	2,39	52,14	9,28	12,16	881,82	944,22	392,31	27,29

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	21,08	11,32	32,09	313,88	0,06	0,51	0,08	0,47	204,76	237,46	30,54	0,47
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	407	25,95	18,22	61,87	514,60	0,11	0,58	2,96	0,98	315,08	317,44	48,35	1,55
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	200	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
Обед														
34 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70 /30	8,20	14,00	8,00	191,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	140,83	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	21,55	25,90	97,08	717,82	0,13	25,28	5,17	6,69	119,55	168,19	217,88	6,15
Подник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29
Ужин														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	70	8,65	6,93	2,12	105,70	0,04	0,50	0,71	1,37	23,74	14,36	6,53	0,87
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	22,88	209,96	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	450	16,26	18,33	67,81	501,48	0,14	82,54	0,00	8,24	213,52	225,34	108,24	3,48
	Итого за 8 день	2027	74,43	70,01	296,06	2121,87	2,04	114,20	8,15	18,00	901,94	929,77	418,96	27,77

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	120 /30	14,10	13,65	23,10	271,50	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	390	16,62	21,23	52,74	468,36	0,10	1,23	0,11	4,62	158,52	181,10	52,28	1,60
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	40,32	16,38	0,72
ТТК 5.47	Шницель куриный	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,07	0,28	1,47	17,08	13,23	114,38	1,40
378 [1]	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	130	3,86	5,02	26,88	168,14	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	23,50	25,35	90,78	691,38	0,67	0,75	6,23	5,84	129,54	491,21	338,94	13,04
Полдник														
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимон	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	252	4,87	6,91	29,78	200,73	0,27	1,40	0,02	0,69	252,40	217,00	42,50	0,99
Ужин														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	237,15	196,80	0,06	0,30	0,75	108,00	16,50	201,75	2,10
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	440	15,93	21,70	47,48	447,95	196,90	23,08	0,30	2,83	155,10	105,72	234,31	4,59
	Итого за 9 дней	1882	61,35	75,79	243,24	1905,47	197,96	37,15	6,70	13,89	821,19	1092,31	690,96	22,95

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150 /5	5,83	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
378 [1]	Повидло	10	0,00	0,00	0,61	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,07
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимон	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	402	8,37	9,36	67,79	403,12	0,11	6,17	3,15	1,57	159,89	187,42	43,34	1,65
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,06	0,66	1,14	28,80	34,26	134,94	0,60
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180 /10	1,50	7,43	11,33	118,49	0,01	0,24	24,35	1,76	24,25	24,87	35,58	1,07
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	70 /30	15,25	10,75	3,00	169,75	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	13,78	103,17	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	730	23,67	24,51	80,24	636,51	0,20	40,05	25,48	5,32	144,63	243,35	315,44	5,17
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	9,68	7,36	35,75	247,96	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
ТТК 5.12	Кваси мясные с соусом	70 /20	13,59	10,89	5,09	172,89	0,00	0,09	0,99	1,35	21,60	122,63	15,98	1,44
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	140,83	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	450	20,48	15,34	58,44	453,90	0,14	0,11	2,04	2,86	49,34	209,94	55,60	4,71
	Итого за 10 дней	2032	63,20	56,77	262,42	1828,08	2,00	53,33	30,73	11,84	606,26	859,51	458,88	28,02

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	52,05	51,26	282,29	1796,20	0,67	59,23	35,14	23,62	744,54	913,53	418,14	14,63
2	57,17	64,08	254,55	1826,72	2,02	93,89	16,26	62,15	928,01	963,67	347,22	28,22
3	67,12	74,70	320,47	2229,55	2,49	19,17	28,42	14,87	664,85	1005,50	488,71	32,54
4	71,07	54,87	237,77	1744,70	199,14	63,29	10,50	9,99	852,10	1113,21	575,32	30,56
5	94,05	82,33	317,00	2303,59	1,15	23,10	5,26	10,50	721,63	1114,53	458,25	19,07
6	52,99	86,77	309,42	2237,62	0,70	62,43	37,41	115,82	627,66	989,03	795,39	35,66
7	60,24	58,31	284,76	1904,30	2,39	52,14	9,28	12,16	881,82	944,22	392,31	27,29
8	74,43	70,01	296,06	2121,87	2,04	114,20	8,15	18,00	901,94	929,77	418,96	27,77
9	61,35	75,79	243,24	1905,47	197,96	37,15	6,70	13,89	821,19	1092,31	690,96	22,95
10	63,20	56,77	262,42	1828,08	2,00	53,33	30,73	11,84	606,26	859,51	458,88	28,02
Всего за 10 дней	653,66	674,88	2807,99	19898,10	410,56	577,93	187,86	292,83	7750,01	9925,29	5044,13	266,72

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	500	470	94	30	6		
2	Хлеб пшеничный	80	80	800	784	98	16	2		
3	Мука пшеничная	29	29	290	290	100				
4	Крупы, бобовые	43	43	430	430	100				
5	Макаронные изделия	12	12	120	135,2	113			15,2	12,67
6	Картофель	140	140	1400	1400	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	220	2200	2200	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	100	100	1000	940	94	60	6		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	11	110	110	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	940	94	60	6		
11	Мясо жилованное I кат. (нетто)	55	55	550	564,7	103			14,7	2,67
12	Цыпленок I кат. (нетто)	24	24	240	317,8	132			77,8	32,42
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	25	250	117,5	47	132,5	53		
14	Рыба-филе (нетто)	37	37	370	177,6	48	192,4	52		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	450	4500	4140	92	360	8		
16	Творог 5%-9%	40	40	400	470,4	118			70,4	17,60
17	Сыр	6	6	60	70,56	118			10,56	17,60
18	Сметана	11	11	110	110	100				
19	Масло сливочное	21	21	210	210	100				
20	Масло растительное	11	11	110	110	100				
21	Яйцо	1	1	10	10	100				
22	Сахар	30	30	300	300	100				
23	Кондитерские изделия	20	20	200	235,2	118			35,2	17,60
24	Крахмал	3	3	30	30	100				
25	Какао-порошок	0,6	0,6	6	6	100				
26	Чай	0,6	0,6	6	6	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	5	5	100				
28	Соль	5	5	50	50	100				

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.