


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор: В.М. Котарова  
2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО "Фабрика социального питания 1"  
Семикопенко Д.С.  
"31" августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений  
Старооскольского городского округа  
для возраста от 1 до 3 лет**

2024-2025 г.

День: первый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	150	8,03	7,04	28,65	209,99	34,80	0,06	0,45	0,78	129,08	10,95	102,60	0,77
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,012	3	0,21	3,696	5,22	6,78	0,234
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24
	Изделия кондитерские****	25	1,40	1,90	2,70	33,48	15,00	0,01	77,50	0,05	11,00	2,80	18,25	0,11
ТТК 8.2	Чай с сахаром	180	0,162	0,036	13,536	55,116	0,036	0	0,036	0	4,32	3,438	6,462	0,684
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>9,94</b>	<b>10,38</b>	<b>47,20</b>	<b>321,95</b>	<b>49,84</b>	<b>0,08</b>	<b>80,87</b>	<b>1,46</b>	<b>154,00</b>	<b>21,09</b>	<b>136,31</b>	<b>1,79</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>8,90</b>	<b>40,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты (с морковью)/	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.10	Помидор соленый**	30	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50	1,80	2,10	2,40	2,70	3,00	3,30	3,60
ТТК 5.4	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1,73	2,61	10,64	72,93	75,02	0,06	0,59	0,38	8,88	22,44	44,51	0,78
ТТК 6.20	Плов	130	10,6	16,05	22,78	277,97	86,28	0,29	0,42	0,88	6,17	18,13	150,39	1,47
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	16,69	68,62	1,08	0,00	1,44	0,07	5,47	2,83	3,44	0,72
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,97</b>	<b>19,89</b>	<b>78,66</b>	<b>548,57</b>	<b>163,88</b>	<b>2,29</b>	<b>4,55</b>	<b>4,24</b>	<b>34,12</b>	<b>56,70</b>	<b>246,43</b>	<b>7,72</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.23	Оладьи с помидлом	50/10	3,20	4,48	17,00	121,12	2,19	0,04	0,50	0,67	6,81	5,21	27,73	0,49
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>8,06</b>	<b>8,44</b>	<b>24,92</b>	<b>207,88</b>	<b>25,95</b>	<b>0,08</b>	<b>1,44</b>	<b>0,67</b>	<b>196,89</b>	<b>27,13</b>	<b>168,67</b>	<b>0,65</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.32	Икра морковная	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
ТТК 6.25	Запеканка с мясом	150	10,81	14,47	22,22	262,35	20,81	0,25	0,93	0,71	22,54	34,19	159,62	2,03
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
ТТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,54</b>	<b>16,32</b>	<b>68,40</b>	<b>474,58</b>	<b>310,56</b>	<b>0,42</b>	<b>12,43</b>	<b>1,32</b>	<b>46,36</b>	<b>56,47</b>	<b>225,42</b>	<b>3,65</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1715</b>	<b>47,91</b>	<b>55,43</b>	<b>228,07</b>	<b>1593,78</b>	<b>553,21</b>	<b>2,89</b>	<b>103,28</b>	<b>7,88</b>	<b>445,45</b>	<b>169,21</b>	<b>786,41</b>	<b>15,73</b>

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30
ТТК 3.25	Бутерброд с маслом	45	2,71	7,40	18,11	149,88	27,00	0,01	0,00	0,70	8,76	4,55	25,36	0,44
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>8,50</b>	<b>13,48</b>	<b>43,50</b>	<b>329,40</b>	<b>56,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,66</b>	<b>1,11</b>	<b>144,81</b>	<b>26,38</b>	<b>145,40</b>	<b>1,42</b>
<b>Второй завтрак</b>														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	30	0,38	1,61	2,19	24,80	0,33	0,00	1,10	0,19	8,91	5,24	10,27	0,33
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	150	1,49	2,88	10,32	73,14	76,76	0,05	1,07	0,44	10,85	15,06	43,17	0,57
ТТК 6.5	Цыпленок (бедро б/к) запеченные	50	8,59	10,50	0,25	129,80	22,57	0,03	0,89	0,34	8,56	7,95	72,48	0,70
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	110	2,39	3,38	17,92	111,62	99,36	0,10	0,67	0,48	14,58	26,92	66,00	1,01
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,38</b>	<b>18,85</b>	<b>81,49</b>	<b>561,16</b>	<b>209,81</b>	<b>0,31</b>	<b>3,73</b>	<b>1,96</b>	<b>89,79</b>	<b>66,97</b>	<b>239,81</b>	<b>3,86</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	50	4,57	5,37	15,54	128,77	36,90	0,02	0,02	0,65	50,32	6,47	59,26	0,63
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,04	0,94	0,00	190,08	21,92	140,94	0,16
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,43</b>	<b>9,33</b>	<b>23,46</b>	<b>215,53</b>	<b>60,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,95</b>	<b>0,65</b>	<b>240,40</b>	<b>28,39</b>	<b>200,20</b>	<b>0,79</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	100 /30	17,53	9,05	18,55	225,77	40,44	0,04	0,24	0,34	133,02	19,53	109,77	0,56
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	180	0,11	0,02	13,86	56,03	0,18	0,00	2,30	0,04	5,47	1,51	2,75	0,11
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>18,04</b>	<b>9,47</b>	<b>41,31</b>	<b>322,60</b>	<b>43,62</b>	<b>0,06</b>	<b>6,54</b>	<b>0,58</b>	<b>152,57</b>	<b>28,87</b>	<b>122,09</b>	<b>2,58</b>
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1770</b>	<b>53,25</b>	<b>51,31</b>	<b>207,94</b>	<b>1506,63</b>	<b>370,47</b>	<b>0,52</b>	<b>15,49</b>	<b>4,47</b>	<b>640,17</b>	<b>157,81</b>	<b>720,10</b>	<b>11,16</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.5	Каша Дружба с маслом сливочным	150/5	4,39	5,44	24,21	164,05	24,06	0,075	0,405	0,14	87,91	25,35	107,81	0,535
ТТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,5	6,0	14,8	131,6	29,1	0,0	0,0	0,5	84,5	7,3	64,3	0,4
ТТК 8.12	Какао с молоком	180	3,5	2,8	14,7	97,8	14,7	0,0	0,6	0,0	117,5	22,5	100,5	0,6
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>53,7</b>	<b>393,4</b>	<b>67,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>289,9</b>	<b>55,1</b>	<b>272,7</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	<b>Фрукт***</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	<b>40,8</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	<b>40,8</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)	30	0,26	1,63	0,98	19,61	11,49	0,01	2,32	0,29	4,54	4,41	8,25	0,19
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	150/5	1,52	3,90	9,03	76,48	99,19	0,16	2,46	0,61	21,11	15,74	40,08	0,95
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	60	6,05	8,15	4,27	114,67	19,48	0,06	1,41	0,38	11,21	7,09	63,26	0,71
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	110	5,48	3,44	24,07	149,17	9,46	0,14	0,00	0,41	8,83	80,39	120,62	2,70
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	180	0,16	0,07	14,67	59,98	1,84	0,00	14,40	0,00	6,10	4,86	5,17	0,25
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>16,67</b>	<b>17,69</b>	<b>80,67</b>	<b>547,75</b>	<b>141,46</b>	<b>0,51</b>	<b>20,59</b>	<b>2,19</b>	<b>62,70</b>	<b>122,79</b>	<b>282,18</b>	<b>5,94</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.7	Блины с фруктовой начинкой из п/ф	70	5,20	5,46	33,88	205,46	73,50	0,05	0,74	2,22	63,43	15,73	117,63	1,18
ТТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>5,33</b>	<b>5,51</b>	<b>54,00</b>	<b>286,95</b>	<b>74,89</b>	<b>0,05</b>	<b>11,54</b>	<b>2,22</b>	<b>70,98</b>	<b>19,37</b>	<b>126,92</b>	<b>1,37</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 7.11	Капуста тушеная	110	2,32	3,66	9,96	82,07	30,37	0,03	21,78	0,54	52,33	18,95	37,66	0,73
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,40	0,02	0,00	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	<b>Изделия кондитерские****</b>	<b>30</b>	<b>1,67</b>	<b>2,28</b>	<b>3,24</b>	<b>40,18</b>	<b>18,00</b>	<b>0,01</b>	<b>93,00</b>	<b>0,05</b>	<b>13,20</b>	<b>3,36</b>	<b>21,90</b>	<b>0,13</b>
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,18</b>	<b>11,33</b>	<b>35,15</b>	<b>295,32</b>	<b>116,75</b>	<b>0,13</b>	<b>115,05</b>	<b>1,31</b>	<b>144,35</b>	<b>41,02</b>	<b>194,07</b>	<b>2,85</b>
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1900</b>	<b>48,01</b>	<b>49,16</b>	<b>232,46</b>	<b>1564,21</b>	<b>403,91</b>	<b>0,84</b>	<b>152,18</b>	<b>6,52</b>	<b>582,02</b>	<b>246,07</b>	<b>885,38</b>	<b>13,63</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150/10	16,25	9,02	42,66	316,76	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 8.2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	13,54	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>17,91</b>	<b>9,63</b>	<b>66,47</b>	<b>424,21</b>	<b>43,19</b>	<b>0,10</b>	<b>0,87</b>	<b>0,66</b>	<b>141,63</b>	<b>38,26</b>	<b>164,30</b>	<b>1,89</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.21	Салат из моркови	30	0,36	1,80	2,18	26,30	357,48	0,01	0,60	0,30	7,09	9,85	14,29	0,18
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	30	0,28	1,36	0,76	16,32	0,00	0,01	1,52	0,17	7,43	4,31	8,83	0,19
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,17	3,12	4,92	50,52	0,12	0,12	9,57	1,47	29,67	13,47	29,52	0,57
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	50	6,93	7,70	7,12	125,46	8,12	0,11	0,14	0,48	5,38	5,16	68,55	1,05
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,88	2,87	24,06	137,60	10,40	0,04	0,00	0,61	7,06	5,20	29,32	0,53
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблук и шиповника	180	0,18	0,144	16,956	69,84	0,972	0	18,846	0,108	5,724	2,754	3,312	0,702
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,63</b>	<b>15,68</b>	<b>81,46</b>	<b>527,59</b>	<b>19,61</b>	<b>0,42</b>	<b>30,08</b>	<b>3,34</b>	<b>66,17</b>	<b>41,20</b>	<b>184,32</b>	<b>4,19</b>
<b>Полдник</b>														
	Изделия кондитерские****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0	0,04	0	0,75	6	5	26,5	0,45
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	180/5	5,22	4,50	16,00	126,11	36,00	0,07	1,26	0,00	216,27	25,20	162,00	0,22
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>8,37</b>	<b>5,55</b>	<b>53,75</b>	<b>299,16</b>	<b>36,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,26</b>	<b>0,75</b>	<b>222,27</b>	<b>30,20</b>	<b>188,50</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.4	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,00	0,09	2,10	0,03	5,10	4,20	9,00	0,15
ТТК 4.14	Нера овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 6.31	Биточки с овощами	50	6,20	5,75	4,82	95,83	5,53	0,10	3,58	0,35	16,75	14,72	57,52	0,73
ТТК 7.4	Картофель, тушенный в сметане	110	2,39	3,38	18,25	112,94	109,26	0,10	0,67	0,48	14,59	26,92	66,00	1,01
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0,00	0,12	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,82</b>	<b>9,49</b>	<b>64,61</b>	<b>387,09</b>	<b>125,59</b>	<b>0,40</b>	<b>6,37</b>	<b>1,13</b>	<b>79,34</b>	<b>54,84</b>	<b>167,42</b>	<b>2,91</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1780</b>	<b>53,64</b>	<b>40,53</b>	<b>284,47</b>	<b>1715,98</b>	<b>224,39</b>	<b>1,05</b>	<b>42,18</b>	<b>6,06</b>	<b>522,00</b>	<b>171,70</b>	<b>717,14</b>	<b>12,17</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.2.	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/ 5	6,42	6,37	24,77	182,08	27,72	0,12	0,54	0,29	117,36	65,00	161,29	1,87
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.4	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,16	0	0	0,5	0	1,4	0,7	0,9	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,22	0,05	13,70	56,14	0,11	0,00	1,04	0,02	6,55	4,10	7,67	0,72
	<b>Итого</b>	<b>392</b>	<b>9,67</b>	<b>7,58</b>	<b>65,52</b>	<b>369,06</b>	<b>27,83</b>	<b>0,13</b>	<b>2,08</b>	<b>0,99</b>	<b>132,91</b>	<b>75,00</b>	<b>195,85</b>	<b>3,20</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>8,90</b>	<b>40,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.2	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,31	1,64	1,30	21,21	17,24	0,01	2,45	0,33	4,64	4,64	8,58	0,22
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	30	0,45	1,35	2,43	23,64	36,33	0,01	7,60	0,18	2,15	1,62	8,72	0,17
ТТК 5.11	Солянка Школьная	150	5,28	6,74	6,92	109,40	7,02	0,11	1,37	0,57	9,75	19,91	66,08	0,84
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	60	3,99	2,88	6,54	68,03	103,72	0,02	1,17	0,33	13,83	18,44	64,03	0,41
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,15	3,17	13,76	92,14	14,16	0,08	0,09	0,12	25,96	19,57	58,22	0,70
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	180	0,05	0,00	13,81	55,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,47	0,05	0,18	0,36
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,0</b>	<b>14,9</b>	<b>70,0</b>	<b>474,1</b>	<b>142,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>1,9</b>	<b>65,5</b>	<b>72,9</b>	<b>241,9</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное изделие пром производства	50	3,75	4,90	32,20	187,90	5,00	0,04	0,00	1,75	14,50	10,00	45,00	1,05
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,61</b>	<b>8,86</b>	<b>40,12</b>	<b>274,66</b>	<b>28,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,94</b>	<b>1,75</b>	<b>204,58</b>	<b>31,92</b>	<b>185,94</b>	<b>1,21</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.13	Икра свекольная*	30	0,44	1,35	2,70	24,74	2,65	0,01	1,30	0,19	9,01	5,71	12,03	0,55
ТТК 6.24	Гуляш	60	5,88	11,67	2,11	137,01	1,20	0,18	0,25	0,40	2,01	2,08	74,18	0,81
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшениная с маслом сливочным	110	4,66	3,36	25,99	152,82	9,68	0,14	0,00	0,17	10,89	31,46	87,78	1,01
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0,00	0,08	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
ТТК 8.2	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,49</b>	<b>17,62</b>	<b>44,72</b>	<b>391,50</b>	<b>19,51</b>	<b>0,43</b>	<b>1,82</b>	<b>0,93</b>	<b>77,95</b>	<b>53,18</b>	<b>236,88</b>	<b>3,68</b>
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1702</b>	<b>47,16</b>	<b>49,38</b>	<b>229,25</b>	<b>1550,09</b>	<b>221,26</b>	<b>1,02</b>	<b>13,91</b>	<b>5,74</b>	<b>495,07</b>	<b>240,84</b>	<b>870,13</b>	<b>13,68</b>

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	150 /5	5,89	6,66	26,31	184,51	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12
	Изделия кондитерские ****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0	0,04	0	0,75	6	5	26,5	0,45
ТТК 8.2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	13,54	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>9,20</b>	<b>7,74</b>	<b>77,60</b>	<b>412,68</b>	<b>23,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,43</b>	<b>1,33</b>	<b>105,28</b>	<b>13,04</b>	<b>187,12</b>	<b>2,25</b>
<b>Второй завтрак</b>														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	30	0,48	1,41	2,02	22,66	60,55	0,01	2,86	0,17	7,47	4,96	10,34	0,14
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 5.3	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,20	1,55	9,51	56,75	72,81	0,05	0,36	0,23	7,23	13,02	32,55	0,45
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	130	10,09	13,49	25,12	262,22	94,05	0,24	0,79	0,96	11,14	10,57	112,42	1,47
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	16,69	68,62	1,08	0,00	1,44	0,07	5,47	2,83	3,44	0,72
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>15,11</b>	<b>17,08</b>	<b>81,00</b>	<b>538,09</b>	<b>228,49</b>	<b>0,44</b>	<b>5,45</b>	<b>1,94</b>	<b>42,21</b>	<b>41,67</b>	<b>203,55</b>	<b>3,93</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	50 /10	3,2	4,48	17	121,12	2,185	0,04	0,5	0,67	6,81	5,205	27,73	0,485
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>4,6</b>	<b>5,506</b>	<b>19,034</b>	<b>144,07</b>	<b>8,161</b>	<b>0,058</b>	<b>0,77</b>	<b>0,67</b>	<b>58,254</b>	<b>14,133</b>	<b>69,418</b>	<b>1,169</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.13	Икра свекольная	30	0,4	1,4	2,7	24,7	2,6	0,0	1,3	0,2	9,0	5,7	12,0	0,5
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	50	6,9	7,7	7,1	125,5	8,1	0,1	0,1	0,5	5,4	5,2	68,6	0,8
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,1	3,2	13,8	92,1	14,2	0,1	0,1	0,1	26,0	19,6	58,2	0,7
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	17,8	81,0	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9
ТТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,1	0,1	20,1	81,5	1,4	0,0	10,8	0,0	7,5	3,6	9,3	0,2
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>61,5</b>	<b>404,8</b>	<b>26,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>1,1</b>	<b>54,8</b>	<b>41,6</b>	<b>179,9</b>	<b>3,1</b>
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1955</b>	<b>41,12</b>	<b>43,10</b>	<b>257,33</b>	<b>1577,57</b>	<b>286,40</b>	<b>0,98</b>	<b>22,57</b>	<b>5,17</b>	<b>273,13</b>	<b>117,62</b>	<b>652,58</b>	<b>13,00</b>

Дни: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.8.	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150 /5	3,31	5,74	11,97	112,78	26,64	0,03	0,39	0,25	82,54	10,80	69,41	0,25
ТТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,50	6,03	14,82	131,55	29,10	0,04	0,03	0,46	84,50	7,25	64,31	0,43
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	180	0,11	0,36	13,63	55,26	0,18	0,00	3,53	0,02	2,92	2,11	3,92	0,43
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>7,92</b>	<b>12,13</b>	<b>40,42</b>	<b>299,59</b>	<b>55,92</b>	<b>0,07</b>	<b>3,95</b>	<b>0,72</b>	<b>169,96</b>	<b>20,16</b>	<b>137,64</b>	<b>1,11</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>8,90</b>	<b>40,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,012	3	0,21	3,696	5,22	6,78	0,234
ТТК 4.8	Огурец соленый*	30	0,24	0,03	0,45	3,03	0,00	0,01	1,50	0,03	6,90	4,20	7,20	0,18
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150 /5	1,10	2,85	6,24	53,07	148,86	0,14	3,87	0,51	18,05	13,65	25,43	0,68
ТТК 6.14	Баточки Школьные	50	8,01	7,02	8,64	129,72	0,00	0,22	0,00	0,40	12,95	10,69	76,26	1,24
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	110	2,56	2,45	25,95	136,13	8,91	0,02	0,00	0,19	3,41	16,75	51,04	0,33
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>15,54</b>	<b>12,87</b>	<b>92,69</b>	<b>546,78</b>	<b>192,51</b>	<b>0,53</b>	<b>6,89</b>	<b>1,82</b>	<b>85,00</b>	<b>58,12</b>	<b>207,40</b>	<b>3,71</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	50	4,57	5,37	15,54	128,77	36,90	0,02	0,02	0,65	50,32	6,47	59,26	0,63
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	16,002	126,108	36	0,072	1,26	0	216,27	25,2	162	0,216
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,79</b>	<b>9,87</b>	<b>31,54</b>	<b>254,88</b>	<b>72,90</b>	<b>0,09</b>	<b>1,28</b>	<b>0,65</b>	<b>266,59</b>	<b>31,67</b>	<b>221,26</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.21	Салат из моркови	30	0,36	1,80	2,18	26,30	357,48	0,01	0,60	0,30	7,09	9,85	14,29	0,18
ТТК 4.32	Икра морковная**	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
ТТК 6.37	Суфле из печени	50	6,83	3,21	4,09	72,47	1679,86	0,08	4,47	0,52	11,20	9,80	110,08	2,20
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы с маслом сливочным	110	4,66	3,36	25,99	152,82	9,68	0,14	0,00	0,17	10,89	31,46	87,78	1,01
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15,52</b>	<b>9,18</b>	<b>49,17</b>	<b>341,34</b>	<b>1983,88</b>	<b>0,29</b>	<b>5,44</b>	<b>1,29</b>	<b>86,61</b>	<b>63,03</b>	<b>273,16</b>	<b>4,41</b>
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1685</b>	<b>49,16</b>	<b>44,45</b>	<b>222,71</b>	<b>1483,39</b>	<b>2308,21</b>	<b>0,99</b>	<b>21,55</b>	<b>4,67</b>	<b>622,23</b>	<b>180,80</b>	<b>849,03</b>	<b>11,99</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ГТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	130/ 5	3,82	4,80	20,25	139,57	22,08	0,04	0,34	0,36	73,47	11,18	68,08	0,26
ГТК 2.2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ГТК 3.3	Батон пекановый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ГТК 8.2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	13,54	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>19,79</b>	<b>10,38</b>	<b>62,95</b>	<b>424,40</b>	<b>45,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,90</b>	<b>208,26</b>	<b>35,17</b>	<b>184,47</b>	<b>1,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
ГТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
ГТК 4.5	Салат из свеклы	30	0,38	1,61	2,19	24,80	0,33	0,00	1,10	0,19	8,91	5,24	10,27	0,33
ГТК 5.9	Суп лапша по домашнему	150/ 10	6,88	6,26	15,45	145,58	103,25	0,04	1,23	0,64	14,43	11,27	64,93	0,88
ГТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	50	6,20	3,50	3,15	68,90	130,47	0,04	0,46	0,37	23,76	21,50	94,12	0,48
ГТК 7.3	Рагу из овощей	110	1,85	4,73	14,03	106,06	236,23	0,06	6,50	0,70	25,96	19,57	58,22	0,70
ГТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	180	0,18	0,14	16,96	69,84	0,97	0,00	18,85	0,11	5,72	2,75	3,31	0,70
ГТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ГТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>18,69</b>	<b>16,73</b>	<b>79,43</b>	<b>543,02</b>	<b>471,24</b>	<b>0,28</b>	<b>28,13</b>	<b>2,51</b>	<b>89,68</b>	<b>70,63</b>	<b>275,65</b>	<b>4,24</b>
<b>Полдник</b>														
ГТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	70	7,43	7,8	48,4	293,52	105	0,07	1,05	3,17	90,62	22,47	168,04	1,68
ГТК 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>12,29</b>	<b>11,76</b>	<b>56,32</b>	<b>380,28</b>	<b>128,76</b>	<b>0,106</b>	<b>1,986</b>	<b>3,17</b>	<b>280,7</b>	<b>44,394</b>	<b>308,98</b>	<b>1,842</b>
<b>Ужин</b>														
ГТК 2.5	Омлет натуральный	150	12,50	17,85	3,15	223,23	180,90	0,06	0,30	0,66	107,40	16,50	200,25	2,06
ГТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,00	0,09	2,10	0,03	5,10	4,20	9,00	0,15
ГТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ГТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ГТК 8.6	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	13,86	56,03	0,18	0,00	2,30	0,04	5,47	1,51	2,75	0,11
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15,85</b>	<b>18,22</b>	<b>37,26</b>	<b>376,41</b>	<b>181,08</b>	<b>0,19</b>	<b>4,70</b>	<b>1,21</b>	<b>125,97</b>	<b>27,81</b>	<b>238,00</b>	<b>2,75</b>
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1825</b>	<b>67,52</b>	<b>57,26</b>	<b>254,13</b>	<b>1802,06</b>	<b>826,93</b>	<b>0,69</b>	<b>39,34</b>	<b>7,97</b>	<b>717,21</b>	<b>185,20</b>	<b>1019,70</b>	<b>13,04</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.5	Каша Дружба	150	4,35	2,25	24,15	134,94	10,56	0,075	0,405	0,09	86,85	25,35	106,5	0,525
ТТК 3.25	Бутерброд с маслом	45	2,71	7,40	18,11	149,88	27,00	0,01	0,00	0,70	8,76	4,55	25,36	0,44
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,22	0,05	13,70	56,14	0,11	0,00	1,04	0,02	6,55	4,10	7,67	0,72
	Итого	362	7,28	9,70	55,96	340,96	37,67	0,09	1,45	0,81	102,16	34,00	139,53	1,69
<b>Второй ужин</b>														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
<b>Обед</b>														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	30	0,45	1,35	2,43	23,64	36,33	0,01	7,60	0,18	2,15	1,62	8,72	0,17
ТТК 5.5	Суп картофельный с горохом	150	3,05	3,00	10,70	81,96	74,82	0,11	0,59	0,41	18,66	20,16	55,74	1,04
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	60	4,17	8,15	6,51	116,12	5,42	0,12	1,04	0,36	5,75	4,54	56,77	0,62
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	110	5,48	3,44	24,07	149,17	9,46	0,14	0,00	0,41	8,83	80,39	120,62	2,70
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	180	0,16	0,07	14,67	59,98	1,84	0,00	14,40	0,00	6,10	4,86	5,17	0,25
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	580	16,51	16,50	86,03	558,72	127,86	0,52	23,63	1,86	52,39	121,86	291,81	5,92
<b>Полдник</b>														
	Инделя кондитерские****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0,00	0,04	0,00	0,75	6,00	5,00	26,50	0,45
ТТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	Итого	230	3,28	1,10	57,87	254,54	1,39	0,04	10,80	0,75	13,54	8,64	35,79	0,65
<b>Ужин</b>														
ТТК 4.22	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,23	1,62	0,81	18,75	0,00	0,01	1,86	0,20	5,37	3,90	9,60	0,15
ТТК 4.32	Икра морковная*	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
ТТК 6.21	Ланчешник с мясом	150	12,81	17,50	23,40	302,34	88,60	0,33	0,63	0,93	22,90	11,71	152,70	1,93
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68	
	Итого	400	16,67	20,59	50,00	452,00	94,58	0,52	2,76	1,49	88,91	34,54	246,39	4,00
	Итого за 9 день	1692	44,13	48,30	258,77	1647,01	264,49	1,18	42,64	5,11	271,09	206,87	723,09	14,17

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ГТК 1.7.	Каша Боярская с маслом сливочным	150/5	5,61	9,01	31,71	230,29	37,59	0,12	0,36	0,23	88,96	34,20	130,46	1,03
ГТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,5	6,03	14,82	131,55	29,1	0,04	0,03	0,46	84,5	7,25	64,31	0,43
ГТК 8.12	Какао с молоком	180	3,55	2,75	14,71	97,79	14,65	0,02	0,58	0,00	117,90	22,46	100,53	0,59
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>13,65</b>	<b>17,79</b>	<b>61,24</b>	<b>459,63</b>	<b>81,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>0,69</b>	<b>290,96</b>	<b>63,91</b>	<b>295,30</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>														
ГТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>														
ГТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ГТК 4.9	Салат из соевых огурцов с луком*	30	0,28	1,36	0,76	16,32	0,00	0,01	1,52	0,17	7,43	4,31	8,83	0,19
ГТК 5.8	Свекольник со сметаной	150 /5	1,515	3,27	7,545	63,75	82,68	0,15	2,07	0,525	17,61	13,14	33,42	0,81
ГТК 6.10	Наггетсы куриные	50	12,38	5,53	4,28	116,39	8,94	0,08	0,36	0,73	15,24	40,41	91,05	0,99
ГТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,15	3,17	13,76	92,14	14,16	0,08	0,09	0,12	25,96	19,57	58,22	0,70
ГТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
ГТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ГТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>19,86</b>	<b>13,81</b>	<b>77,15</b>	<b>510,40</b>	<b>116,58</b>	<b>0,46</b>	<b>4,06</b>	<b>2,06</b>	<b>113,14</b>	<b>89,25</b>	<b>239,41</b>	<b>3,93</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное изделие пром производства	50	3,75	4,9	32,2	187,9	5	0,04	0	1,75	14,5	10	45	1,05
ГТК 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,61</b>	<b>8,9</b>	<b>40,12</b>	<b>274,66</b>	<b>28,76</b>	<b>0,076</b>	<b>0,936</b>	<b>1,75</b>	<b>204,58</b>	<b>31,924</b>	<b>185,94</b>	<b>1,212</b>
<b>Ужин</b>														
ГТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	100/30	17,53	9,05	18,55	225,77	40,44	0,04	0,24	0,34	133,02	19,53	109,77	0,56
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ГТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>18,06</b>	<b>9,50</b>	<b>47,57</b>	<b>348,06</b>	<b>44,83</b>	<b>0,06</b>	<b>15,04</b>	<b>0,54</b>	<b>154,64</b>	<b>31,00</b>	<b>128,63</b>	<b>2,67</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1775</b>	<b>61,08</b>	<b>50,15</b>	<b>244,26</b>	<b>1670,69</b>	<b>271,51</b>	<b>0,79</b>	<b>24,60</b>	<b>5,22</b>	<b>775,93</b>	<b>223,28</b>	<b>861,88</b>	<b>12,39</b>

Всего прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 11 листов

*(одним из усть)*

Заведующий отделением

дошкольного образования

г. Борна Детский сад «Гермокс»

МКОУ ЦК «Лицей №3»

г. Угаровой»

О.М. Бормина

