



СОГЛАСОВАНО:

В.И. Комарева

_____ 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 3 до 7 лет**

2024-2025 г.

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3 до 7 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
Завтрак														
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	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	405	9,96	10,39	48,70	328,08	49,84	0,08	80,87	1,46	154,48	21,47	137,03	1,87
Второй завтрак														
	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
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)/	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ТТК 4.10	Помидор соленый**	50	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
ТТК 5.4	Суп картофельный с крупой гречневой	180	2,07	3,13	12,76	87,52	90,02	0,07	0,70	0,45	10,66	26,93	53,41	0,94
ТТК 6.20	Плов	150	12,96	20,1	25,55	334,94	97,8	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
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	630	18,89	24,88	86,01	628,55	191,52	3,57	6,32	6,06	39,25	65,96	289,58	26,89
Полдник														
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	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	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	310	8,60	8,88	25,80	217,52	28,59	0,08	1,54	0,67	218,01	29,57	184,33	0,67
Ужин														
ТТК 4.32	Икра морковная	60	0,72	2,71	4,58	45,57	576,72	0,02	1,40	0,49	14,15	17,28	28,23	0,37
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	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	450	13,91	17,68	72,92	506,42	599,07	0,43	14,33	1,56	54,27	65,51	240,57	3,86
	Итого за 1 день	1895	51,76	62,22	242,34	1721,36	872,01	4,19	107,07	9,95	480,09	190,33	861,08	35,19

ны: второй
дела: первая
возрастная категория: с 3 до 7 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
Завтрак														
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	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	400	8,66	13,59	43,73	331,95	57,04	0,08	0,69	1,11	150,53	27,37	150,03	1,50
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	50	0,64	2,69	3,65	41,33	0,55	0,01	1,83	0,32	14,85	8,73	17,11	0,56
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	180	1,78	3,46	12,38	87,77	92,11	0,05	1,28	0,52	13,01	18,07	51,80	0,68
ТТК 6.5	Цыпленок (бедро б/к) запеченные	70	12,02	14,69	0,35	181,71	31,59	0,04	1,24	0,48	11,98	11,12	101,47	0,98
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	130	2,82	3,99	21,18	131,91	117,43	0,12	0,79	0,57	17,23	31,81	78,00	1,20
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
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	680	20,84	25,32	90,94	674,97	253,67	0,35	5,16	2,40	107,97	81,72	296,62	4,67
Полдник														
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	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	250	9,97	9,77	24,34	225,17	63,30	0,06	1,06	0,65	261,52	30,83	215,86	0,81
Ужин														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	120 /30	20,93	10,59	21,47	264,92	47,40	0,05	0,27	0,40	156,34	23,03	129,10	0,67
	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)	200	0,12	0,02	15,40	62,20	0,20	0,00	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	450	21,45	11,01	45,77	367,98	50,60	0,07	6,83	0,64	176,50	32,54	141,73	2,70
	Итого за 2 день	1980	61,92	59,89	224,98	1686,66	424,61	0,57	17,73	5,00	710,52	180,46	818,24	12,47

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
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	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	400	12,8	14,5	55,4	404,3	69,4	0,1	1,1	0,6	303,0	57,6	283,8	1,6
Второй завтрак														
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
Обед														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)	50	0,44	2,72	1,63	32,69	19,15	0,02	3,87	0,48	7,57	7,36	13,76	0,32
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	180 /5	1,79	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	80	7,63	10,35	5,64	146,19	25,96	0,08	2,00	0,49	14,97	9,29	80,23	0,91
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	130	6,47	4,07	28,44	176,29	11,18	0,17	0,00	0,48	10,44	95,00	142,55	3,19
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
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	695	19,72	21,60	88,70	626,13	157,52	0,56	24,32	2,56	71,76	143,09	327,15	6,78
Полдник														
ТТК 3.7	Бличики 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	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	270	5,34	5,52	56,24	296,00	75,04	0,05	12,74	2,22	71,81	19,77	127,95	1,40
Ужин														
ТТК 7.11	Капуста тушеная	150	3,17	5,00	13,58	111,92	41,42	0,05	29,70	0,74	71,36	25,85	51,36	0,99
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
	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 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	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	455	13,90	12,40	38,46	321,02	125,46	0,14	107,50	1,50	166,90	48,35	208,75	3,17
	Итого за 3 день	1920	52,19	54,44	247,66	1688,21	430,45	0,91	149,63	7,08	627,52	276,59	957,23	14,88

день: четвертый

класс: первая

возрастная категория: с 3 до 7 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
Завтрак														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со стуженным 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	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	400	19,43	10,22	78,26	482,68	43,20	0,10	0,88	1,00	145,91	41,25	178,02	2,21
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.21	Салат из моркови	50	0,60	3,00	3,63	43,84	595,80	0,02	1,00	0,51	11,81	16,42	23,82	0,31
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	50	0,46	2,26	1,26	27,20	0,00	0,01	2,54	0,29	12,39	7,19	14,71	0,32
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180 /5	1,38	3,72	5,88	60,6	0,12	0,12	11,46	1,74	35,58	16,14	35,4	0,66
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	70	9,70	10,78	9,96	175,64	11,37	0,15	0,19	0,67	7,53	7,22	95,97	1,05
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,59	3,39	28,43	162,62	12,29	0,05	0,00	0,72	8,35	6,15	34,65	0,62
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
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	685	19,52	20,8	92,03	631,51	24,85	0,48	35,13	4,04	81,10	50,06	229,21	4,58
Полдник														
	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	200	5,8	5	17,78	140,12	40	0,08	1,4	0	240,3	28	180	0,24
	Итого	250	8,95	6,05	55,53	313,17	40,00	0,12	1,40	0,75	246,30	33,00	206,50	0,69
Ужин														
ТТК 4.4	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,00	0,15	3,50	0,05	8,50	7,00	15,00	0,25
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 6.31	Биточки с овощами	70	8,68	8,05	6,75	134,16	7,74	0,13	5,01	0,48	23,45	20,60	80,53	1,02
ТТК 7.4	Картофель, тушеный в сметане	130	2,82	3,99	21,18	131,91	117,43	0,12	0,79	0,57	17,23	31,81	78,00	1,20
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 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
	Итого	470	13,35	12,31	66,48	430,10	137,16	0,48	9,33	1,29	93,78	66,09	198,17	3,18
	Итого за 4 день	2005	62,26	49,58	312,49	1944,05	245,21	1,20	50,73	7,28	581,08	198,39	825,89	13,46

№: пятый
 №: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ГТК 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
ГТК 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
ГТК 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	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	412	9,70	7,59	67,05	375,30	27,84	0,13	2,20	0,99	133,64	75,46	196,71	3,28
Второй завтрак														
	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
Обед														
ГТК 4.2	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,52	2,74	2,17	35,36	28,73	0,02	4,09	0,56	7,74	7,74	14,30	0,37
ГТК 4.20	Салат Витаминный*	50	0,75	2,25	4,05	39,40	60,55	0,01	12,67	0,30	3,59	2,70	14,54	0,28
ГТК 5.11	Солянка Школьная	180	6,34	8,08	8,30	131,27	8,42	0,13	1,64	0,68	11,70	23,89	79,29	1,01
ГТК 6.19	Тфтели Морская фантазия	80	5,04	3,60	8,81	87,78	131,25	0,03	1,60	0,44	17,54	23,58	80,85	0,54
ГТК 7.1	Пюре картофельное	130	2,54	3,74	16,26	108,89	16,73	0,09	0,10	0,14	30,68	23,13	68,81	0,83
ГТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
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
	Итого	690	17,7	18,7	78,5	552,7	185,2	0,4	7,4	2,3	79,1	88,7	288,2	4,3
Полдник														
	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
ГТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	250	9,15	9,30	41,00	284,30	31,40	0,08	1,04	1,75	225,70	34,36	201,60	1,23
Ужин														
ГТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ГТК 4.13	Икра свекольная**	50	0,74	2,25	4,51	41,23	4,42	0,01	2,17	0,32	15,02	9,52	20,06	0,92
ГТК 6.24	Гуляш	70	5,98	12,63	2,72	148,47	1,80	0,18	0,37	0,50	2,69	2,59	75,91	0,84
ГТК 7.2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	130	5,51	3,97	30,72	180,61	11,44	0,17	0,00	0,20	12,87	37,18	103,74	1,20
ГТК 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
ГТК 8.2	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	470	14,89	20,21	52,08	449,79	24,30	0,46	2,84	1,19	92,34	64,21	267,23	4,33
	Итого за 5 дней	1922	51,82	56,15	247,57	1702,94	271,71	1,10	17,50	6,46	544,82	270,55	963,34	15,04

ы шестой
 елам: втория
 ирственная 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
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	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	405	9,22	7,75	79,10	418,80	23,44	0,16	0,43	1,33	105,76	13,43	187,84	2,33
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокочанной с кукурузой/	50	0,80	2,35	3,36	37,77	100,92	0,01	4,76	0,29	12,45	8,26	17,24	0,23
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая**	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	150	11	15,11	25,7	282,79	106,2	0,27	0,9	1,02	11,87	11,4	125	1,61
ТТК 5.3	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,854	11,412	68,094	87,372	0,054	0,432	0,27	8,676	15,624	39,06	0,54
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
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	660	16,60	19,96	86,67	592,74	295,69	0,48	7,69	2,17	49,97	48,72	229,92	4,33
Полдник														
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	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	260	4,7	5,62	19,26	146,62	8,825	0,06	0,8	0,67	63,97	15,125	74,05	1,245
Ужин														
ТТК 4.13	Икра свекольная	50	0,7	2,3	4,5	41,2	4,4	0,0	2,2	0,3	15,0	9,5	20,1	0,9
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	70	9,7	10,8	10,0	175,6	11,4	0,2	0,2	0,7	7,5	7,2	96,0	1,1
ТТК 7.1	Пиоре картофельное	130	2,5	3,7	16,3	108,9	16,7	0,1	0,1	0,1	30,7	23,1	68,8	0,8
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	11,9	54,0	0,0	0,1	0,0	0,2	4,6	5,0	21,2	0,6
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,1	0,1	22,4	90,5	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2
	Итого	470	14,2	17,1	65,0	470,3	34,1	0,3	14,5	1,3	66,2	48,9	216,4	3,6
	Итого за 6 дней	1995	45,79	50,58	270,20	1715,05	362,01	1,05	27,38	5,67	299,90	134,17	722,16	14,34

с сельмой
ли: вторая
метная 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
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	Бутиерброд 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	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	400	7,93	12,17	41,93	305,73	55,94	0,07	4,34	0,73	170,28	20,39	138,08	1,16
Второй завтрак														
	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
	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
Обед														
	Итого	50	0,55	0,1	1,75	10,1	39,9	0,02	5	0,35	6,16	8,7	11,3	0,39
ТТК 4.1	Помидор свежий/	50	0,40	0,05	0,75	5,05	0,00	0,01	2,50	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30
ТТК 4.8	Огурец соленый*	50	0,40	0,05	0,75	5,05	0,00	0,01	2,50	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180 /5	1,34	3,54	7,79	66,48	186,54	0,14	4,82	0,61	22,59	17,08	31,84	0,82
ТТК 6.14	Биточки Школьные	70	11,21	9,82	12,10	181,60	0,00	0,31	0,00	0,56	18,13	14,96	106,76	1,73
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	130	3,03	2,90	30,67	160,88	10,53	0,03	0,00	0,22	4,03	19,80	60,32	0,39
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
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	685	19,71	16,85	105,68	651,31	248,97	0,63	9,84	2,25	101,81	72,52	258,45	4,57
Полдник														
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	200	5,8	5	17,78	140,12	40	0,08	1,4	0	240,3	28	180	0,24
	Итого	250	10,37	10,37	33,32	268,89	76,90	0,10	1,42	0,65	290,62	34,47	239,26	0,87
Ужин														
ТТК 4.21	Салат из моркови	50	0,60	3,00	3,63	43,84	595,80	0,02	1,00	0,51	11,81	16,42	23,82	0,31
ТТК 4.32	Икра морковная**	50	0,60	2,26	3,82	37,98	480,60	0,02	1,17	0,41	11,80	14,40	23,53	0,31
ТТК 6.37	Суфле из печени	70	9,56	4,49	5,73	101,45	2351,80	0,11	6,26	0,72	15,67	13,72	154,11	3,07
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы с маслом сливочным	130	5,51	3,97	30,72	180,61	11,44	0,17	0,00	0,20	12,87	37,18	103,74	1,20
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,00	0,24	4,00	2,80	13,00	0,22
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	470	18,73	12,01	52,37	392,42	2850,48	0,34	7,73	1,57	101,50	78,02	340,70	5,56
	Итого за 7 дней	1905	57,14	51,80	242,20	1659,15	3235,29	1,16	27,32	5,39	678,28	213,22	986,06	14,07

Средней
категории
категории: с 3 до 7 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	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
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	0,34	126,67	17,95	96,93	0,50
ГТК 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
ГТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	435	19,81	10,38	64,45	430,53	45,86	0,09	0,93	0,90	208,74	35,55	185,18	1,75
Второй завтрак														
ГТК 8.5	Сок разлитый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ГТК 4.5	Салат из свеклы	50	0,64	2,69	3,65	41,33	0,55	0,01	1,83	0,32	14,85	8,73	17,11	0,56
ГТК 5.9	Суп куриный по домашнему	180/ 10	7,39	6,70	18,51	163,90	121,73	0,05	1,44	0,75	16,57	12,74	70,75	0,98
ГТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	70	8,68	4,90	4,41	96,46	182,66	0,05	0,64	0,51	33,26	30,09	131,76	0,67
ГТК 7.3	Рагу из овощей	130	2,18	5,59	16,58	125,35	279,18	0,07	7,68	0,83	30,68	23,13	68,81	0,83
ГТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,20	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
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
	Итого	690	22,30	20,52	89,65	632,48	585,19	0,31	32,53	3,05	112,62	88,05	336,91	4,97
Подник														
ГТК 3.7	Блишечки 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	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	270	12,83	12,2	57,2	389,92	131,4	0,11	2,09	3,17	301,82	46,83	324,64	1,86
Ужин														
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/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
ГТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,00	0,02	5,76	1,26	19,20	7,80	18,00	0,48
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	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	450*	16,08	18,25	39,37	386,03	181,10	0,28	7,06	1,24	131,68	32,18	247,31	2,92
	Итого за 8 день	2045	72,02	61,55	270,87	1925,56	943,55	0,82	46,60	8,55	768,86	210,61	1108,04	14,30

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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
Завтрак														
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	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	402	7,30	9,71	57,48	347,20	37,68	0,09	1,57	0,81	102,89	34,46	140,38	1,77
Второй ужин														
	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
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	50	0,75	2,25	4,05	39,40	60,55	0,01	12,67	0,30	3,59	2,70	14,54	0,28
ТТК 5.5	Суп картофельный с горохом	180	3,65	3,60	12,83	98,35	89,78	0,13	0,70	0,49	22,39	24,19	66,89	1,24
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	80	5,27	10,30	8,74	148,72	8,13	0,15	1,50	0,46	7,97	6,01	71,81	0,80
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	130	6,47	4,07	28,44	176,29	11,18	0,17	0,00	0,48	10,44	95,00	142,55	3,19
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
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	690	19,68	20,79	98,98	661,81	186,84	0,60	27,18	2,24	80,81	149,82	348,07	6,95
Подник														
	Изделия 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	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	250	3,29	1,11	60,11	263,59	1,54	0,04	12,00	0,75	14,38	9,04	36,82	0,67
Ужин														
ТТК 4.22	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,46	3,24	1,62	37,50	0,00	0,02	3,72	0,40	10,74	7,80	19,20	0,30
ТТК 4.32	Икра морковная*	60	0,72	2,71	4,58	45,57	576,72	0,02	1,40	0,49	14,15	17,28	28,23	0,37
ТТК 6.21	Ланшевик 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	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	450	17,05	22,32	51,04	473,30	95,24	0,53	4,65	1,69	100,00	39,43	260,62	4,23
	Итого за 9 день	1892	47,73	54,33	276,51	1786,70	324,30	1,28	49,40	5,69	312,16	240,58	795,46	15,53

День: десятый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 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
ТТК 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
ТТК 8.12	Кисель с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	400	14,05	18,10	62,87	470,50	82,97	0,18	1,03	0,69	304,02	66,41	306,47	2,12
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.4	Огурец свежий/	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0	0,15	3,5	0,05	8,5	7	15	0,25
ТТК 4.9	Салат из соевых огурцов с луком*	50	0,46	2,26	1,26	27,195	0	0,01	2,54	0,29	12,39	7,19	14,71	0,32
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	180/5	1,794	3,9	9,03	76,476	99,192	0,156	2,46	0,606	21,108	15,744	40,08	0,948
ТТК 6.10	Наттеты куриные	70	17,33	7,74	5,99	162,95	12,52	0,11	0,50	1,02	21,33	56,57	127,46	1,38
ТТК 7.1	Пюре картофельное	130	2,54	3,74	16,26	108,89	16,73	0,09	0,10	0,14	30,68	23,13	68,81	0,83
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
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	685	25,70	18,14	85,92	607,76	140,44	0,51	5,63	2,56	136,41	114,62	299,30	4,73
Полдник														
	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
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	250	9,15	9,3	41	284,3	31,4	0,08	1,04	1,75	225,7	34,36	201,6	1,23
Ужин														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	120/30	20,93	10,59	21,47	264,92	47,40	0,05	0,27	0,40	156,34	23,03	129,10	0,67
	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 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	450	21,47	11,05	52,73	396,26	51,94	0,07	16,27	0,60	178,80	34,90	148,99	2,80
	Итого за 10 дней	1985	71,36	56,79	262,72	1845,41	306,75	0,86	27,97	5,81	858,93	258,29	970,36	13,68

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 11 листов

Одесса 24.11.17

Заведующий отделением

Центрального образования

«Детский сад «Теремок»

АОУ «ОК «Детей №3»

г. Одесса, ул. Ушаковой»

О.М. Бормина

