

СОГЛАСОВАНО

Директор:

Суберлова

" 31 "

августа



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
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	180	0,162	0,036	13,536	55,116	0,036	0	0,036	0	4,32	3,438	6,462	0,684
	Итого	385	9,94	10,38	47,20	321,95	49,84	0,08	80,87	1,46	154,00	21,09	136,31	1,79
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)	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 соевый**	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 ржанно-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	540	15,97	19,89	78,66	548,57	163,88	2,29	4,55	4,24	34,12	56,70	246,43	7,72
Полдник														
ТТК 3.23	Оладьи с помидором	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
	Итого	290	8,06	8,44	24,92	207,88	25,95	0,08	1,44	0,67	196,89	27,13	168,67	0,65
Ужин														
ТТК 4.32	Икра морская	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 ржанно-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
	Итого	400	13,54	16,32	68,40	474,58	310,56	0,42	12,43	1,32	46,36	56,47	225,42	3,65
	Итого за 1 день	1715	47,91	55,43	228,07	1593,78	553,21	2,89	103,28	7,88	445,45	169,21	786,41	15,73

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

№ рецепта	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 овсяная 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	Бутиерброд 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
	Итого	380	8,50	13,48	43,50	329,40	56,38	0,07	0,66	1,11	144,81	26,38	145,40	1,42
Второй завтрак														
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
	Итого	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
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	30	0,38	1,61	2,19	24,89	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/с) 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 ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,13	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	570	16,38	18,85	81,49	561,16	209,81	0,31	3,73	1,96	89,79	66,97	239,81	3,86
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	99,26	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	180,94	0,16
	Итого	230	9,43	9,33	23,46	215,53	60,66	0,06	0,96	0,65	240,40	28,39	200,20	0,79
Ужин														
ТТК 2.8	Вареники лепные отварные с молочным соусом сливочным	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
	Фрукты***	100	0,4	0,4	8,5	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.6	Напиток из шиповника (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
	Итого	410	18,04	9,47	41,31	322,60	43,62	0,06	6,54	0,58	152,57	28,87	122,09	2,58
	Итого за 2 дня	1770	53,25	51,31	287,94	1506,63	370,47	0,52	15,49	4,47	640,17	157,81	720,10	11,16

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательные 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 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	Каша 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
	Итого	380	12,4	14,2	53,7	393,4	67,8	0,1	1,0	0,6	289,9	55,1	272,7	1,6
Второй завтрак														
	Фрукты***	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 репчатый)	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	Нерафинированная кабачковая*	30	0,26	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	1,81	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/см	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 8.1	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	770	16,67	17,69	80,67	547,75	141,46	0,51	20,69	2,19	62,70	122,79	282,18	5,94
Полдник														
ТТК 3.7	Баночка с фруктовой начинкой из я/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	0,65	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	Итого	250	5,33	6,11	54,00	286,95	74,89	0,05	11,54	2,22	70,98	19,37	126,92	1,37
Ужин														
ТТК 2.11	Каша 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	Ябло 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***	30	1,67	2,28	3,24	40,18	18,00	0,01	93,00	0,05	13,20	3,36	21,90	0,13
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
	Итого	400	13,18	11,33	35,15	295,32	116,75	0,13	115,05	1,31	144,35	41,02	194,07	2,85
	Итого за 3 дня	1900	48,01	49,16	232,46	1564,21	403,91	0,84	152,18	6,52	582,02	246,07	885,38	13,63

День: четвертый

Пенсия: 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
Завтрак														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/10	16,23	9,02	42,66	216,76	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
	Итого	360	17,91	9,63	66,47	424,21	43,19	0,10	0,87	0,66	141,63	38,26	164,30	1,97
Второй завтрак														
	Сов. разрыхлитель (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
	Итого	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
Обед														
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 свежих 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	Макaronные 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 аблок 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
	Итого	605	15,63	15,68	81,46	527,59	19,61	0,42	30,08	3,34	66,17	41,20	184,32	4,19
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	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
	Итого	235	8,37	5,55	53,75	299,16	36,00	0,11	1,26	0,75	222,27	30,20	188,50	0,67
Ужин														
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 6.14	Икра опоянная 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	5,33	0,10	3,58	0,35	16,75	14,72	57,52	0,73
ТТК 7.4	Картофель, тушеный 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	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
	Итого	400	10,82	9,49	64,61	387,09	125,59	0,40	6,87	1,13	79,34	54,84	167,42	2,91
	Итого за 4 дня	1780	53,64	40,53	284,47	1718,98	224,39	1,05	42,18	6,06	522,00	171,70	717,14	12,17

День: шестой

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
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	17,75	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
	Итого	385	9,20	7,74	77,60	412,68	23,44	0,16	0,43	1,33	105,28	13,04	187,12	2,25
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок рябиновый (яблочный)	180	0,90	0,18	8,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	Итого	180	0,90	0,18	8,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
Обед														
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	1,53	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 (яблкос)	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
	Итого	750	15,11	17,08	81,00	538,09	228,49	0,44	5,45	1,94	42,21	41,67	203,55	3,93
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	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,60	0,68
	Итого	240	4,6	5,506	19,034	144,07	8,161	0,058	0,77	0,67	58,254	14,133	69,418	1,169
Ужин														
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	Коллеты 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	30,1	81,5	1,4	0,0	10,8	0,0	7,5	3,6	9,3	0,2
	Итого	400	11,3	12,6	61,5	404,8	26,3	0,3	12,3	1,1	54,8	41,6	179,9	3,1
	Итого за 6 дней	1955	41,12	43,10	257,33	1577,97	286,40	0,98	23,57	5,17	173,13	117,62	652,58	13,00

Дети: сельской

Население: 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
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	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
	Итого	380	7,92	12,13	40,42	299,59	55,92	0,07	3,95	0,72	169,96	20,16	137,64	1,11
Второй завтрак														
	Фрукты**	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,37	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,37	1,91
Обед														
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 соевый*	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	1,70	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	Биточки Швабские	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	36,90	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 ржанно-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	575	15,54	12,87	92,69	546,78	192,51	0,53	6,89	1,82	85,00	58,12	207,40	3,71
Полдник														
ТТК 3.21	Гречка с сыром "Детское"	50	4,57	5,37	15,54	128,77	36,90	0,02	0,02	0,65	30,37	6,47	59,26	0,63
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	16,002	126,108	36	0,977	1,26	0	216,27	25,2	162	0,216
	Итого	230	9,79	9,87	31,54	254,88	72,90	0,09	1,28	0,65	266,59	31,67	121,26	0,85
Ужин														
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	10,08	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	51,46	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
	Итого	400	15,52	9,18	49,17	241,34	1983,88	0,29	5,44	1,29	86,61	63,03	273,16	4,41
	Итого за 7 дней	1685	49,16	44,45	222,71	1483,39	2308,21	0,99	21,55	4,67	622,23	180,80	849,03	11,90

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	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														
ГТК 1.3	Каша ячменная 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	75,47	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	0,30
ГТК 2.3	Батон пшеничный	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	13,34	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	Итого	415	19,79	10,38	62,95	424,40	45,85	0,09	0,93	0,90	208,26	35,17	184,47	1,68
Второй завтрак														
ГТК 8.5	Сок разлитый (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
	Итого	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
Обед														
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 диетический домашний	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	1,95	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 ржанно-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	18,69	16,73	79,43	543,02	471,24	0,28	28,13	2,51	89,68	70,63	175,65	4,24
Полдник														
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	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	31,924	140,94	0,162
	Итого	250	12,29	11,76	56,32	380,28	128,76	0,106	1,986	3,17	280,7	44,394	308,98	1,842
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	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	Вкра 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 интрисовых	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
	Итого	400	15,85	18,22	37,26	376,41	181,08	0,19	4,79	1,21	125,97	27,81	238,00	2,78
	Итого за 8 день	1825	67,62	57,26	284,13	1802,06	826,93	0,69	39,34	7,97	717,21	185,20	1019,70	13,04

День: пятый

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	Ca	Mg	P	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	0,325
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	13,79	58,14	0,11	0,00	1,04	-0,02	6,55	4,10	7,67	0,72
	Итого	382	7,28	9,70	56,06	340,96	37,67	0,09	1,45	0,81	102,16	34,00	139,53	1,69
Второй ужин														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,98	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,98	7,83	9,57	1,91
Обед														
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 4.20	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	3,09	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	5,58	3,44	28,07	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	1,32	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-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	588,72	127,86	0,52	23,63	1,86	52,39	121,86	291,81	4,92
Полдник														
	Изделия кондитерские****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0,00	0,04	0,00	0,75	6,80	5,00	26,30	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	35,59	0,65
Ужин														
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	Ланчоник 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 ржанно-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	2,03	22,85	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	Итого	400	16,67	20,99	50,60	452,00	94,58	0,52	2,76	1,49	88,91	34,54	246,39	4,00
	Итого за 9 дней	1692	44,13	48,38	258,77	1647,81	264,49	1,18	42,64	5,11	271,09	206,87	723,09	14,17

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 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
Завтрак														
ТТК 1.7.	Каши 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	Каша с молоком	180	3,55	2,75	14,71	97,79	14,65	0,02	0,58	0,00	117,50	22,46	100,53	0,59
	Итого	380	13,65	17,79	61,24	459,63	81,34	0,18	0,97	0,69	290,96	63,91	295,30	2,05
Второй завтрак														
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
	Итого	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
Обед														
ТТК 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
ТТК 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
ТТК 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
ТТК 6.10	Напиток куриный	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
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 8.11	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	1,58	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	575	19,86	13,81	77,15	510,40	116,58	0,46	4,06	2,06	113,14	89,25	239,41	3,93
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	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	Итого	230	8,61	8,9	40,12	274,66	28,76	0,076	0,936	1,75	204,58	31,924	185,94	1,212
Ужин														
ТТК 2.8	Вареники лепные отварные с молочным соусом	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
	Сырный соус	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 яблочный	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	410	18,06	9,50	47,57	348,06	44,83	0,06	15,04	0,54	154,64	31,00	128,63	2,67
	Итого за 10 дней	1775	61,08	50,15	244,26	1670,69	271,51	0,79	24,60	5,22	775,93	223,28	861,88	12,39