

к Муниципальному контракту № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. Приложение № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Нигма"

И.Р. Гилфанова



**Приложение № 2 к Муниципальному контракту № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.**  
**Приемное меню недельное меню для ДОУ Агрызского муниципального района**

**возрастная категория 3 - 7 лет**  
**Период: Лето**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования



№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	
	<b>День 1</b>									
	<b>завтрак:</b>									
227	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,02	0,00	
181	каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,38	0,20	4,22	
ТТК-17	кофейный напиток полусливочный	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97	
1	бутерброд с мясом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	
	<b>второй завтрак:</b>									
707	сок фруктовый	150	0,75	0,00	19,50	81,00	0,00	0,00	21,00	
	<b>обед:</b>									
71	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,03	1,96	
88	ши с капустой и картофелем на м/к бульоне	200	2,00	3,87	6,80	137,57	0,04	0,04	14,80	
291	запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	237,00	0,17	0,16	3,80	
ТТК-3	компот из с/ф полусливочный	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36	
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00	
	<b>ПОЛДНИК:</b>									
237	запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,40	0,06	0,31	0,29	
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00	

ТТК-1	чай полусладкий	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за первый день:</b>		<b>57,15</b>	<b>49,47</b>	<b>203,52</b>	<b>1550,31</b>	<b>0,78</b>	<b>0,90</b>	<b>47,43</b>

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 2</b>								
	<b>завтрак:</b>								
199	Каша из "Геркулеса"	200/5	7,17	7,02	30,49	213,86	0,11	0,20	4,22
ТТК -18	Какао с молоком (полусладкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,65	70,50	0,04	0,04	15,00
	<b>обед:</b>								
20	Салат из св. огурцов и помидоров	50	0,45	4,20	1,30	44,50	0,03	0,02	8,50
63	Борщ со свежей капустой мясными фрикадельками	200/20/5	1,80	6,76	18,59	143,43	0,07	0,04	19,97
321	Плов из птицы	180	18,40	16,87	30,60	348,00	0,22	0,09	0,86
437	чай с молоком полусладкий	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
158	котлеты из овощей с молочным соусом	80/15	2,85	3,91	11,15	91,20	0,06	0,06	8,27
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-1	чай полусладкий	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за второй день:</b>		<b>46,27</b>	<b>51,97</b>	<b>188,76</b>	<b>1406,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>59,54</b>

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 3</b>								
	<b>завтрак:</b>								
302	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,06	0,00

ТТК-1	чай полусливковый	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
901	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
400	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	84,98	0,06	0,24	2,03
904	Печенье	16	1,35	2,86	8,64	65,72	0,02	0,00	0,00
	<b>обед:</b>								
71	Помидоры свежие порционно	40	0,24	0,00	1,52	5,60	0,02	0,02	4,86
82	рассольник ленинградский на м/к бульоне	200/5	1,69	4,09	13,27	117,67	0,08	0,05	6,03
299	котлеты из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,07	0,12	0,11
143	капустя тушеная	130	3,40	4,20	17,48	113,30	0,02	0,02	77,30
ТТК-3	компот из с/ф полусливковый	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>подливки:</b>								
229	омлет натуральный	150	13,50	18,76	3,36	234,37	0,09	0,31	0,22
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусливковый	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	<b>итого за Третий день:</b>		<b>52,01</b>	<b>51,75</b>	<b>196,37</b>	<b>1460,46</b>	<b>0,49</b>	<b>1,00</b>	<b>92,35</b>

№ рел.	Примр пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 4</b>								
	<b>завтрак:</b>								
173	каша молочная пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,05	0,00
ТТК-17	кофейный напиток полусливковый	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
389	сок фруктовый	150	0,75	0,00	19,50	81,00	0,00	0,00	21,00
	<b>обед:</b>								
ТТК - 23	салат из св. капусты с яблоками	50	0,70	2,50	2,20	34,10	0,00	0,02	19,30

87	суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	5,79	5,64	13,24	137,23	0,12	0,05	4,66
272	котлеты рыбные лобительские	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,06	0,07	0,30
321	пюре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,10	0,09	29,50
591	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,90
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>подник:</b>								
315	голубцы ленивые	120/10	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусладкий	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	<b>итого за четвертый день:</b>		<b>50,35</b>	<b>43,86</b>	<b>208,27</b>	<b>1429,46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,71</b>	<b>93,09</b>

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 5</b>								
	<b>завтрак:</b>								
164	каша молочная кукурузная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,11	0,20	0,90
ТТК-18	Какао с молоком (полусладкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	фрукты свежие (Апельсины)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,04	0,02	12,00
	<b>обед:</b>								
10	салат из зеленого горошка	50	1,50	2,67	3,17	41,67	0,05	0,02	5,00
98	суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	200	1,84	6,19	12,33	112,47	0,03	0,00	8,00
304	тефтели мясные	70	4,75	5,27	5,95	90,42	0,03	0,05	0,26
219	макаронные изделия отварные	130/5	4,70	3,59	22,53	141,14	0,05	0,02	0,00
ТТК-3	компот из с/ф полусладкий	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>подник:</b>								
410	ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04

386	рвженика	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45
			<b>44,54</b>	<b>45,43</b>	<b>194,95</b>	<b>1379,45</b>	<b>0,51</b>	<b>0,83</b>	<b>28,27</b>
			<b>Итого за пятый день:</b>						

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>День 6</b>									
<b>завтрак:</b>									
164	каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,00	0,00	0,20
ТТК-17	кофейный напиток полусливковый	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	156,00	0,05	0,03	0,00
<b>второй завтрак:</b>									
389	сок фруктовый	150	0,75	0,00	19,50	81,00	0,00	0,00	21,00
<b>обед:</b>									
20	Салат из св. огурцов и помидоров	50	0,45	4,20	1,30	44,50	0,03	0,02	8,50
88	Суп картофельный с макарон. Изд. с мясными фрикадельками	200/20	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	0,04	6,60
328	суфле куриное с рисом	70	12,05	11,48	3,21	164,18	0,15	0,08	0,00
148	рагу из овощей	130	2,42	9,62	14,69	155,35	0,00	0,00	26,00
591	книсьль	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,90
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
<b>подлики:</b>									
263	рыба запечен. в масле	130	22,30	7,71	5,60	182,00	0,13	0,22	0,52
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусладкий	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
			<b>59,71</b>	<b>55,93</b>	<b>192,63</b>	<b>1503,06</b>	<b>0,52</b>	<b>0,66</b>	<b>66,12</b>
			<b>Итого за шестой день:</b>						

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>День 7</b>									
<b>завтрак:</b>									

93	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,58	3,84	37,86	184,28	0,11	0,20	1,30
ТТК-18	Какао с молоком (полусладкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	Фрукты свежие (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,04	7,50
	<b>обед:</b>								
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,61	0,05	5,80	26,15	0,03	0,02	2,40
86	суп картофельный с крупой с мясом	200/15	2,13	2,24	13,69	83,60	0,10	0,05	6,60
323	биточки рубленные из птицы	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,07	0,12	0,11
321	порре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,10	0,09	29,50
ТТК-3	компот из с/ф полусладкий	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
251	запеканка из творога Гуливер	150	19,40	14,33	39,47	364,48	0,06	0,31	1,81
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-1	чай полусладкий	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за седьмой день:</b>		<b>53,05</b>	<b>44,24</b>	<b>237,14</b>	<b>1534,57</b>	<b>0,60</b>	<b>1,04</b>	<b>50,87</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 8</b>								
	<b>завтрак:</b>								
230	омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,05	0,32	0,17
ТТК-1	чай полусладкий	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
901	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
400	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	84,98	0,06	0,24	2,03
904	Печенье	16	1,35	2,86	8,64	65,72	0,02	0,00	0,00
	<b>обед:</b>								
71	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,03	1,96



254	пудинг из творога с яблоками	120/15	16,33	12,80	17,56	250,80	0,06	0,28	1,60
901	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусливковый	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	<b>итого за девятый день:</b>		<b>49,92</b>	<b>46,94</b>	<b>225,71</b>	<b>1520,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,75</b>	<b>52,66</b>

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 10</b>								
	<b>завтрак:</b>								
199	Каша из "Геркулеса"	200/5	7,17	7,02	30,49	213,86	0,11	0,20	4,22
ТТК -18	Какао с молоком (полусливковое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,65	70,50	0,04	0,04	15,00
	<b>обед:</b>								
20	Салат из св. огурцов и помидоров	50	0,45	4,20	1,30	44,50	0,03	0,02	8,50
88	щи с капустой и картофелем на м/к бульоне	200	2,00	3,87	6,80	137,57	0,04	0,04	14,80
309	макаронны запеченные с мясом	180/5	12,21	13,56	15,45	232,50	0,08	0,12	0,68
591	кнесь	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,90
901	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
328	суфле куриное с рисом	70	12,05	11,48	3,21	164,18	0,15	0,08	0,00
449	сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,07	0,04	0,00
386	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05
	<b>итого за десятый день:</b>		<b>53,81</b>	<b>56,63</b>	<b>174,33</b>	<b>1483,31</b>	<b>0,66</b>	<b>1,00</b>	<b>46,41</b>
	<b>среднее значение за период</b>		<b>51,62</b>	<b>50,64</b>	<b>199,78</b>	<b>1467,71</b>	<b>0,56</b>	<b>0,87</b>	<b>58,83</b>



к Муниципальному контракту № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Приложение № 2

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_



Д.Р. Галифанова

**Примерное двухнедельное меню для ДОУ Агрызского муниципального района возрастной категории 1,5 - 3 лет**  
**Период: Лето**



№ рещ.	Присл. пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
	<b>День 1</b>									
	<b>завтрак:</b>									
227	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,02	0,00	
181	каша манная молочная	150/4	4,90	5,27	29,09	183,69	0,29	0,15	3,17	
ТТК-17	кофейный напиток полусливочный	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97	
1	булгурод с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	
	<b>второй завтрак:</b>									
707	сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,00	54,00	0,00	0,00	14,00	
	<b>обед:</b>									
71	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,02	1,47	
88	ши с капустой и картофелем на м/к бульоне	150	1,50	2,90	5,10	126,00	0,03	0,03	11,10	
291	запеканка картофельная с мясом	140	10,61	8,31	22,49	207,38	0,15	0,14	3,33	
ТТК-3	комлот из с/ф полусливочный	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30	
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00	
	<b>вечеринка:</b>									
237	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00	

ТТК-1	чай полусладкий	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за первый день:</b>		<b>48,63</b>	<b>43,14</b>	<b>165,09</b>	<b>1312,64</b>	<b>0,64</b>	<b>0,76</b>	<b>34,60</b>

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 2</b>								
	<b>завтрак:</b>								
199	Каша из "Геркулеса"	150/4	5,38	5,89	22,88	166,01	0,08	0,15	3,17
ТТК -18	Какао с молоком (полусладкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,65	70,50	0,04	0,04	15,00
	<b>обед:</b>								
20	Салат из св. огурцов и помидоров	40	0,36	3,30	1,00	42,80	0,02	0,01	6,80
63	Борщ со свежей капустой мясными фрикадельками	150/20/5	1,38	3,01	7,99	107,57	0,05	0,03	17,23
321	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,50	290,00	0,19	0,08	0,72
437	чай с молоком полусладкий	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
158	котлеты из овощей с молочным соусом	60/15	2,25	3,09	8,80	72,00	0,05	0,05	6,53
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-1	чай полусладкий	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за второй день:</b>		<b>38,78</b>	<b>42,09</b>	<b>151,06</b>	<b>1188,01</b>	<b>0,56</b>	<b>0,70</b>	<b>51,93</b>

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 3</b>								
	<b>завтрак:</b>								
302	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,42	5,00	29,66	185,15	0,06	0,04	0,00

ТТК-1	чай полусладкий	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
901	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
400	молоко кипяченное	100	3,05	2,72	5,06	56,65	0,04	0,16	1,35
904	Печенье	16	1,35	2,86	8,64	65,72	0,02	0,00	0,00
	<b>обед:</b>								
71	Помидоры свежие порционно	30	0,18	0,00	1,14	4,20	0,02	0,01	3,65
82	рассолник ленинградский на м/к бульоне	150/4	1,27	3,07	9,95	96,60	0,06	0,04	4,52
299	котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09
143	капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,02	0,02	59,46
ТТК-3	компот из с/ф полусладкий	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>подливки:</b>								
229	омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,06	0,24	0,15
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусладкий	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	<b>итого за третий день:</b>		<b>39,80</b>	<b>38,82</b>	<b>157,59</b>	<b>1147,67</b>	<b>0,38</b>	<b>0,75</b>	<b>70,74</b>

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 4</b>								
	<b>завтрак:</b>								
173	каша молочная пшеничная	150/4	5,58	6,05	26,46	182,94	0,05	0,04	0,00
ТТК-17	кофейный напиток полусладкий	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с мясом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
389	сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,00	54,00	0,00	0,00	14,00
	<b>обед:</b>								
ТТК - 23	салат из св. капусты с яблоками	40	0,56	2,00	1,76	27,30	0,00	0,01	15,50

87	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	4,69	4,58	9,97	110,31	0,09	0,04	3,49
272	котлеты рыбные любительские	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,06	0,26
321	шноре картофельное	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,08	0,07	22,70
591	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,74
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>подник:</b>								
315	голубцы ленивые	120/10	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полусладкий	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	<b>итого за четвертый день:</b>		<b>43,31</b>	<b>38,13</b>	<b>169,07</b>	<b>1195,16</b>	<b>0,45</b>	<b>0,62</b>	<b>73,88</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С
	<b>День 5</b>								
	<b>завтрак:</b>								
164	каша молочная кукурузная	150/4	5,58	6,05	26,46	182,94	0,08	0,15	0,67
ТТК -18	Какао с молоком (полусладкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	фрукты свежие (Апельсины)	150	0,60	0,60	11,02	70,50	0,04	0,02	12,00
	<b>обед:</b>								
10	салат из зеленого горошка	30	0,90	1,60	1,90	25,00	0,03	0,01	3,00
98	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,02	0,00	5,90
304	тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,10	77,50	0,03	0,04	0,22
219	макаронные изделия отварные	100/5	3,80	2,90	18,20	114,00	0,04	0,02	0,00
ТТК -3	компот из с/ф полусладкий	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>подник:</b>								
410	ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04



93	Суп молочный с макаронными изд.	150	3,44	2,88	23,39	153,21	0,09	0,15	0,98
ТТК-18	Какао с молоком (полуслизкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бульброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	фрукты свежие (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,04	7,50
	<b>обед:</b>								
62	Салат из моркови с сахаром	40	0,37	0,03	3,48	15,69	0,02	0,01	1,44
86	суп картофельный с крупой с мясом	150/15	1,60	1,68	10,27	62,70	0,08	0,04	4,95
323	биточки рубленые из птицы	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09
321	шюре картофельное	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,08	0,07	22,70
ТТК-3	компот из с/ф полуслизкий	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>подзник:</b>								
251	запеканка из творога Гулливер	100	13,00	9,99	27,04	250,08	0,05	0,26	1,18
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-1	чай полуслизкий	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за сельской день:</b>		<b>41,51</b>	<b>35,96</b>	<b>184,58</b>	<b>1245,03</b>	<b>0,49</b>	<b>0,87</b>	<b>40,43</b>

№ рет.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 8</b>								
	<b>завтрак:</b>								
230	омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,05	0,32	0,17
ТТК-1	чай полуслизкий	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
901	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
400	молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,06	56,65	0,04	0,16	1,35
904	Печенье	16	1,35	2,86	8,64	65,72	0,02	0,00	0,00
	<b>обед:</b>								
71	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,02	1,47



254	пудинг из творога с яблоками	100/15	13,61	10,67	14,63	209,00	0,05	0,23	1,33
901	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
437	чай с молоком полуслизкий	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>41,30</b>	<b>37,25</b>	<b>173,97</b>	<b>1235,19</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>40,79</b>

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 10</b>								
	<b>завтрак:</b>								
199	Каша из "Геркулеса"	150/4	5,38	5,89	22,88	166,01	0,08	0,15	3,17
ТТК -18	Какао с молоком (полуслизкое)	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/10	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,65	70,50	0,04	0,04	15,00
	<b>обед:</b>								
20	Салат из св. огурцов и помидоров	40	0,36	3,30	1,00	42,80	0,02	0,01	6,80
88	щи с капустой и картофелем на м/к бульоне	150	1,50	2,90	5,10	126,00	0,03	0,03	11,10
292	макаронны запеченные с мясом	120/5	8,14	9,04	10,30	155,00	0,05	0,08	0,45
591	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,74
902	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
328	суфле куриное с рисом	55	9,47	9,02	2,52	129,00	0,12	0,06	0,00
449	слобля обжаренная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,07	0,04	0,00
386	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>44,22</b>	<b>46,65</b>	<b>151,38</b>	<b>1278,90</b>	<b>0,56</b>	<b>0,87</b>	<b>39,57</b>
<b>среднее значение за период</b>			<b>42,82</b>	<b>42,16</b>	<b>162,37</b>	<b>1224,69</b>	<b>0,47</b>	<b>0,73</b>	<b>46,86</b>