

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования
Тукаевского муниципального района РТ"

Э.Р. Низамиева



Ведущая Ю.С.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ЗНАКОМСТВЕННО-ИЗУЧАТЕЛЬСКИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 г. (10,5 час)

1 День. ПН

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	Итого за прием пищи:	14,10	15,57	68,65	532,22	0,16	0,45	2,33	329,40	1,64	
II Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:	2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14	
Обед											
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,03	0,02	5,27	11,64	0,63
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧКА)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120/30	30,54	4,99	23,56	159,03	0,06	0,03	0,01	12,19	0,97
	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:	47,78	19,47	94,90	645,40	0,33	0,50	13,54	98,90	4,63	
Уплотненный полдник											
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	319,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:	13,06	13,04	85,25	569,79	0,16	0,38	10,27	343,10	3,73	
	Всего за день:	77,4	50,4	283,9	1922,5	0,7	1,4	30,1	790,8	13,1	

2 день. ВТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,89	8,97	39,54	339,21	0,10	0,20	1,01	198,40	0,72
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/10	6,38	11,25	13,57	184,90	0,11	0,09	0,30	231,20	0,82
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	Итого за прием пищи:		15,33	20,24	63,10	564,11	0,21	0,29	1,34	439,60	1,82
II Завтрак											
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	95	2,50	0,10	16,00	75,00	0,04	0,16	0,67	114,00	0,10
	Итого за прием пищи:		2,50	0,10	16,00	75,00	0,04	0,16	0,67	114,00	0,10
Обед											
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,52	3,11	4,72	49,13	0,03	0,03	4,17	12,71	0,41
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		17,06	13,85	77,65	564,91	0,36	0,48	23,43	116,24	4,30
Уплотненный полдник											
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		13,23	12,00	80,74	484,50	0,22	0,54	13,74	207,71	4,23
	Всего за день:		48,12	46,19	237,49	1688,52	0,83	1,47	39,18	877,55	10,45

3 день. Ср

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	Итого за прием пищи:		10,72	12,91	66,09	483,67	0,19	0,35	5,95	116,90	2,19
II Завтрак											
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,40	3,96	7,60	84,35	0,01	0,01	2,06	16,50	0,90
	Итого за прием пищи:		5,40	3,96	7,60	84,35	0,01	0,01	2,06	16,50	0,90
Обед											
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	0,00	3,72	13,80	0,47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	150/20	6,66	5,50	40,24	237,16	0,15	0,20	0,33	29,88	3,49
	КОЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		27,17	22,07	113,78	763,89	0,51	0,66	10,36	130,77	7,90
Уплотненный полдник											
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	12,24	11,65	27,76	264,45	0,07	0,22	0,81	132,41	0,74
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
	Итого за прием пищи:		12,94	12,23	53,77	376,13	0,08	0,23	0,84	149,21	1,45
	Всего за день:		56,23	51,17	241,24	1708,04	0,79	1,25	19,21	413,38	12,44

4 день, ЧТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/10	6,38	11,25	13,57	184,90	0,11	0,09	0,30	231,20	0,82
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,20	0,03	0,17	0,63	97,50	0,11
	Итого за прием пищи:		17,54	22,06	64,52	590,29	0,24	0,46	1,83	514,70	1,63
II Завтрак											
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	15,00
	Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	15,00
Обед											
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
	РАССОЛЫНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,34	2,63	10,24	73,60	0,07	0,05	5,50	27,62	0,63
	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		29,72	13,95	96,87	632,04	0,26	0,42	27,53	96,74	4,08
Уплотненный полдник											
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	Итого за прием пищи:		14,41	19,80	55,85	462,10	0,15	0,70	10,22	118,23	5,52
	Всего за день:		66,02	59,56	223,54	1760,43	0,68	1,78	40,03	915,67	26,23

5 день. ПТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,20	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	Итого за прием пищи:		11,17	14,19	60,30	472,11	0,18	0,28	3,73	214,20	2,03
II Завтрак											
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
	ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
	Итого за прием пищи:		0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед											
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,36	3,29	5,93	94,50	0,06	0,07	0,30	36,87	0,53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		18,80	16,14	85,40	566,88	0,37	0,51	36,57	148,91	3,91
Уплотненный полдник											
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,21	15,24	34,49	237,37	0,10	0,22	0,24	138,40	1,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		9,89	16,06	73,81	416,77	0,19	0,54	13,07	176,41	4,82
	Всего за день:		40,26	46,69	229,81	1501,76	0,77	1,36	58,37	558,52	13,06

6 день. ПН

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	Итого за прием пищи:		11,90	13,41	67,53	498,79	0,16	0,28	0,93	29,40	1,79
II Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14
Обед											
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		31,77	15,54	99,69	666,24	0,37	0,43	26,68	99,58	5,07
Уплотненный полдник											
	РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/45	41,49	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,62	9,72	6,92	157,50	0,06	0,09	0,39	29,28	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		55,39	23,72	53,07	492,26	0,22	0,20	11,51	101,38	3,01
	Всего за день:		101,56	55,03	255,37	1832,38	0,78	0,94	43,12	249,80	13,01

7 день. ВТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/10	6,38	11,25	13,57	184,90	0,11	0,09	0,30	231,20	0,82
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	Итого за прием пищи:	16,10	20,04	47,64	439,50	0,25	0,48	2,64	529,82	1,78	
II Завтрак											
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	15,00
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:	5,85	6,11	21,18	165,76	0,03	0,20	0,45	191,44	15,34	
Обед											
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,03	0,02	5,27	11,64	0,63
	РАССОЛЬНИК	200	1,74	3,66	6,50	65,80	0,06	0,05	4,04	11,00	0,60
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
	ПТИЦА В СОУСЕ В ТОМАТЕ	80	7,60	8,85	1,77	117,14	0,02	0,06	0,30	14,30	0,66
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:	17,17	21,51	77,39	572,76	0,34	0,53	29,31	99,92	4,25	
Уплотненный полдник											
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
	Итого за прием пищи:	13,66	13,04	86,25	576,19	0,21	0,58	11,17	263,10	4,03	
	Всего за день:	52,78	60,70	232,46	1754,21	0,83	1,79	43,57	1084,28	25,40	

8 день. Ср

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
	Итого за прием пищи:		13,72	16,33	64,41	520,11	0,22	0,42	2,10	315,30	2,08
II Завтрак											
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		1,90	2,76	24,68	133,76	0,02	0,30	10,00	21,44	2,54
Обед											
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/4	4,48	3,49	21,80	136,80	0,05	0,02	0,00	4,00	0,91
	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	80/50	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,11	0,61	34,70	1,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		21,67	24,03	96,58	751,20	0,25	0,45	12,39	116,84	4,42
Уплотненный полдник											
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	Итого за прием пищи:		13,03	10,50	91,31	513,04	0,23	0,07	0,03	51,32	4,15
	Всего за день:		50,32	53,62	276,98	1918,11	0,72	1,24	24,52	504,90	13,19

9 день. ЧТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	Завтрак										
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	319,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/10	6,38	11,25	13,57	184,90	0,11	0,09	0,30	231,20	0,82
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,20	0,03	0,17	0,63	97,50	0,11
	Итого за прием пищи:		16,94	22,06	63,52	583,89	0,19	0,26	0,93	594,70	1,33
	II Завтрак										
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,40	3,96	7,60	84,35	0,01	0,01	2,06	16,50	0,90
	Итого за прием пищи:		5,40	3,96	7,60	84,35	0,01	0,01	2,06	16,50	0,90
	Обед										
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,33	3,92	29,75	203,59	0,23	0,07	0,00	49,59	3,41
	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	Итого за прием пищи:		30,49	17,87	104,99	705,96	0,50	0,52	27,73	148,32	6,91
	Уплотненный полдник										
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		14,66	7,15	57,98	355,18	0,31	0,45	22,11	77,80	5,08
	Всего за день:		67,49	51,04	234,09	1729,38	1,01	1,24	52,83	837,32	14,22

10 день. ПТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	Итого за прием пищи:		10,49	12,40	62,82	465,22	0,11	0,28	0,93	202,40	1,49
II Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14
Обед											
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	3,71	5,07	56,88	0,03	0,03	6,15	13,92	0,51
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	150/20	6,66	5,50	40,24	237,16	0,15	0,20	0,33	29,88	3,49
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,62	9,72	6,92	157,50	0,06	0,09	0,39	29,28	0,93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		23,77	23,38	104,55	724,34	0,38	0,65	23,19	133,74	6,84
Уплотненный полдник											
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	6,65	6,34	37,22	232,45	0,05	0,11	0,15	69,08	0,85
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		7,11	6,76	57,01	316,45	0,07	0,41	10,18	95,08	3,33
	Всего за день:		43,87	44,90	259,46	1681,10	0,59	1,37	38,30	450,66	14,80