

Согласовано:

Начальник МКУ "Управление образования
Тукеевского муниципального района
Республики Татарстан"
ФИО

Согласовано:
Заведующий (Наименование ДОУ)
ФИО

Утверждено:
Директор (наименование
организатора питания)
ФИО

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТУКАЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2022 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											
	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	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	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
	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 ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,52	3,11	4,72	49,13	0,03	0,03	4,17	12,71	0,41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (РЕЧКА)	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
	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:		47,80	18,92	96,46	646,89	0,33	0,51	12,44	99,97	4,41
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:		77,5	49,9	285,4	1924,0	0,7	1,4	29,0	791,9	12,9

2 день. ВТ

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево дья, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
	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
	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	180/1/0	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	Итого за прием пищи:		15,08	19,83	62,27	551,09	0,21	0,29	1,23	427,20	1,80
II Завтрак											
	КОПУРА 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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,03	0,02	5,27	11,64	0,63
	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:		17,04	14,40	76,09	563,42	0,36	0,47	24,53	115,17	4,52
Уплотненный полдник											
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/1/0	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:		6,74	5,62	59,75	316,58	0,23	0,43	30,98	74,99	4,41
	Всего за день:		41,36	39,95	214,11	1506,09	0,84	1,35	57,41	731,36	10,83

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												
	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	
	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	
	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	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60	
	Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60	
Обед												
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0,00	12,25	10,55	0,50	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87	
	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	
	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	
	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:		24,65	20,11	112,90	734,55	0,44	0,65	20,84	116,74	7,18	
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	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38	
	Итого за прием пищи:		15,80	17,25	60,92	461,95	0,11	0,22	0,84	150,49	1,40	
	Всего за День:		54,77	52,91	244,97	1736,40	0,75	1,23	29,00	395,13	11,37	

4 день. Чт

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево дь, 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
	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	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:		15,47	12,15	73,85	527,59	0,22	0,39	2,33	332,21	1,93
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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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
	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:		12,51	17,04	31,17	328,34	0,13	0,40	0,22	96,79	2,98
	Всего за день:		62,05	46,89	208,19	1563,97	0,64	1,41	30,53	711,74	23,99

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											
	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
	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
	Итого за прием пищи:		11,11	14,01	60,09	471,11	0,18	0,28	0,93	211,40	1,99
II Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,00	10,10	42,67	0,02	0,02	2,00	7,00	1,40
	Итого за прием пищи:		0,50	0,00	10,10	42,67	0,02	0,02	2,00	7,00	1,40
Обед											
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200/25	5,31	4,14	12,33	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
	ПЮРЕ 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:		22,00	12,77	84,22	544,68	0,40	0,56	28,96	123,05	4,06
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
	ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
	Итого за прием пищи:		10,13	16,22	80,03	444,45	0,18	0,25	3,07	167,21	3,05
	Всего за день:		43,74	43,00	234,44	1502,91	0,78	1,11	34,96	508,66	10,50

6 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 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
	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90
	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:		54,09	21,07	55,79	473,76	0,22	0,21	11,21	98,20	2,98
	Всего за день:		100,26	52,38	258,09	1813,88	0,78	0,95	42,82	246,62	12,98

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											
	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	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
	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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ПЕРЛОВКА)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
	ХЛЕБ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	10,28	8,28	2,64	126,00	0,03	0,08	0,40	19,47	0,77
	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:	19,69	19,47	83,42	588,42	0,37	0,55	31,97	112,53	4,47	
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 В/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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:	13,20	12,62	66,46	492,19	0,19	0,28	1,14	237,10	1,55	
	Всего за день:	54,84	58,24	218,70	1685,87	0,84	1,51	36,20	1070,89	23,14	

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											
	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
	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
	Итого за прием пищи:		13,72	16,33	64,41	520,11	0,22	0,42	2,10	315,30	2,08
II Завтрак											
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,00	10,10	42,67	0,02	0,02	2,00	7,00	1,40
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		2,00	2,36	24,98	132,43	0,02	0,02	2,00	12,44	1,74
Обед											
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	0,44
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
	МАСЛОМ	120/4	4,48	3,49	21,80	136,80	0,05	0,02	0,00	4,00	0,91
	ТЕФЕЛИ 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:		21,54	24,12	92,10	733,32	0,25	0,45	20,65	113,65	4,48
Уплотненный полдник											
	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	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
	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:		9,53	4,92	68,14	355,54	0,19	0,07	0,03	43,24	3,77
	Всего за день:		46,79	47,73	249,63	1741,40	0,68	0,96	24,78	484,63	12,07

9 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 РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	319,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
	ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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:		11,20	8,96	57,03	414,19	0,12	0,02	0,00	275,21	1,20
II Завтрак											
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
	Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
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
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
			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:		59,95	36,62	225,06	1531,56	0,94	1,00	51,21	512,33	13,79

10 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											
	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
	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
	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											
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	0,00	4,62	20,40	0,78
	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
	БИГОЧКИ 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
	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:		23,78	23,33	104,04	722,06	0,36	0,62	21,66	140,22	7,11
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
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
	Итого за прием пищи:		10,21	11,94	70,38	429,95	0,09	0,11	0,18	87,16	1,51
	Всего за день:		46,98	50,03	272,32	1792,32	0,59	1,04	26,77	449,22	13,25