

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Д/С № 4 "Искорка"

Ю.В.Драч

"15" января 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ УЖУРСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №4 "ИСКОРКА"

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, УЖУРСКИЙ РАЙОН, Г. УЖУР, УЛ. ПРОФСОЮЗОВ, Д.3А)

г. Ужур

2024 г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет							Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*		Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества	Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг			
День 1							День 1							
Завтрак							Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	45	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,06	6,01	28,19	195,60	1,76
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с джемом или повидлом	25	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	80	Бутерброд с джемом или повидлом	33	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01
Итого	355	12,28	9,34	48,62	328,00	3,59		Итого	413	14,46	10,86	59,72	395,60	4,11
2 завтрак							2 завтрак							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30		Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед							Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56	Овощи натуральные соленые или свежие или салат витаминный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Клецками, с птицей или суп- лапша с мясом птицы	180	3,44	4,12	12,12	100,29	8,87	57,46	Клецками, с птицей или суп- лапша с мясом птицы	200	3,82	4,58	13,47	111,43	9,86
Плов из отварной птицы	150	9,19	6,60	28,78	214,00	1,55	42	Плов из отварной птицы	200	10,53	7,51	41,10	280,00	2,20
Сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9	Сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	595	16,18	11,27	75,08	472,89	14,74		Итого	720	19,07	12,83	98,49	595,83	18,42

Полдник										Полдник									
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00					
Голубцы ленивые	130	12,51	11,59	19,48	236,60	16,15	71	Голубцы ленивые	150	14,44	13,37	22,48	273,00	18,64					
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00					
Сушка на сметане	60	4,64	11,03	29,38	248,40	0,05	92	Сушка на сметане	70	5,42	12,87	34,27	289,80	0,06					
Итого	385	18,35	22,77	60,11	537,40	16,20		Итого	440	21,46	26,44	71,41	631,00	18,70					
Итого за день	Б	Ж	У	Эм/п	С			Итого за день	Б	Ж	У	Эм/п	С						
	49,71	45,88	188,61	1392,29	35,83				57,89	52,63	234,42	1676,43	42,53						
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00						
% удовлетворения	118,36	97,62	92,91	99,45	79,62			% удовлетворения	107,20	87,72	89,82	93,14	85,06						

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Принем пищи	Выход блюда	Б	Ж	У	Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Принем пищи	Выход блюда	Б	Ж	У	Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 2								День 2						
Завтрак								Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Кофейный напиток с молоком Яйцо отварное Хлеб пшеничный или хлеб зерновой Итого	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Кофейный напиток с молоком Яйцо отварное Хлеб пшеничный или хлеб зерновой Итого	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76
	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2		200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	27		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП		20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	385	15,27	13,15	35,08	320,40	3,06			440	17,10	14,58	42,64	370,80	3,51
2 завтрак								2 завтрак						
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,33	44,82	9,52	76	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,03
Итого	95	0,38	0,38	9,33	44,82	9,52		Итого	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,03
Обед								Обед						
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66	Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба, тушенная в томате с овощами	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7,58	41	Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба, тушенная в томате с овощами	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
	60	6,56	3,41	26,15	69,43	2,71	58		80	8,75	4,55	34,87	92,57	3,61
	Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52		8	130	2,60	4,60	15,70	123,10
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой пшеничный)	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой пшеничный)	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП		40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	625	17,05	14,61	82,21	469,46	26,47			Итого	730	21,24	19,28	103,66

Полдник										Полдник									
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65					
Капуста тушеная с мясом	150	4,99	6,69	6,42	111,00	18,39	53	Капуста тушеная с мясом	200	6,65	8,92	8,56	148,00	24,52					
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	111	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00					
Ватрушка с творожным фаршем	60	4,80	3,68	20,99	156,25	0,25	28	Ватрушка с творожным фаршем	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30					
Итого	500	12,67	12,02	50,15	388,47	28,74		Итого	600	16,50	15,17	64,75	496,27	35,50					
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С					
		45,37	40,16	176,77	1223,15	67,79				55,24	49,43	220,88	1498,71	79,69					
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00					
% удовлетворения		114,02	89,96	84,85	88,02	132,38		% удовлетворения		106,93	85,88	82,70	83,64	141,92					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 3		Б	Ж	У				День 3		Б	Ж	У		
Завтрак														
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37	Омлет натуральный	180	13,00	16,30	3,00	267,90	0,80
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	17	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	327	18,37	24,21	24,13	387,00	3,27		Итого	405	20,04	26,83	26,67	486,90	3,14
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00	ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Итого	150	0,30	0,17	15,17	69,00	3,00		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Обед														
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Суп крестьянский с крупой, с маслом и со сметаной	180	2,71	3,84	9,95	82,57	7,95	52	Суп крестьянский с крупой, с маслом и со сметаной	200	3,01	4,27	11,06	91,74	8,83
Соус сметанный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00	82	Соус сметанный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00
Оладьи из печени	60	2,76	7,31	3,96	127,20	4,94	93	Оладьи из печени	80	3,68	9,74	5,28	169,60	6,59
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	91	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	605	11,40	18,96	64,64	519,71	29,66		Итого	730	14,10	23,92	81,69	656,44	35,27

[illegible]

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 4		Б	Ж	У				День 4		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14	Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3	Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	353	12,32	10,48	41,64	309,00	3,12		Итого	415	15,82	13,88	50,59	390,20	3,61
2 завтрак														
Фрукты свежие	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Фрукты свежие	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед														
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	67	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
Рулет из говядины (зразы рубленные с яйцом)	60	9,36	7,38	3,96	120,00	0,00	97/98	Рулет из говядины (зразы рубленные с яйцом)	70	10,92	8,61	4,62	140,00	0,00
Горошница	110	8,80	3,45	22,55	174,90	0,00	99	Горошница	150	12,00	4,71	30,75	238,50	0,00
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	525	24,84	17,26	74,34	548,70	14,67		Итого	550	31,88	22,18	98,54	717,10	19,40

Подлинник							Подлинник							
Зразы или палочки творожные с изюмом	130	11,27	15,60	27,88	297,44	0,20	101	Зразы или палочки творожные с изюмом	150	13,00	18,00	32,30	343,20	0,23
Джем или повидло (поршнями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02	86	Джем или повидло (поршнями)	10	0,05	0,00	6,88	26,00	0,02
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	333	11,71	16,12	41,61	373,53	0,22		Итого	385	13,80	19,20	49,65	453,83	0,25
Итого за день	Б	Ж	У	Эн/и	С			Итого за день	Б	Ж	У	Эн/и	С	
Суточная потребность	49,33	44,32	168,89	1285,48	29,54			Суточная потребность	61,96	55,72	210,08	1615,38	34,79	
% удовлетворения	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			% удовлетворения	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.	91,33	94,30	83,20	91,82	65,64			Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.	114,74	92,87	80,49	89,74	69,58	

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Присм пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Присм пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 5		Б	Ж	У				День 5		Б	Ж	У		
Завтрак														
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,49	8,35	33,70	233,00	0,08	72	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,19	10,02	40,44	279,60	0,10
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	17	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	347	14,57	16,21	52,99	405,00	2,19		Итого	405	17,23	20,55	64,11	498,60	2,44
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП	Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80		Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед														
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180	2,43	3,38	5,66	73,06	8,42	34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,70	3,76	6,29	81,18	9,36
Бефстроганов из отварной говядины	60	7,74	8,17	1,47	110,40	0,14	26	Бефстроганов из отварной говядины	70	9,03	9,53	1,72	128,80	0,17
Картофель запеченный	120	2,45	4,19	14,16	121,85	4,95	51	Картофель запеченный	150	3,06	5,24	17,70	152,31	6,19
Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,22	11,72	61,00	160,00	36	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	13,68	71,00	180,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	625	16,54	19,50	58,10	514,64	176,51		Итого	740	20,07	24,00	73,34	638,29	200,22

Полдник										Полдник									
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65					
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37	Омлет натуральный	180	13,00	16,30	3,00	267,90	0,80					
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00					
Манник со стухенным молоком	50	4,35	6,03	28,85	188,00	0,17	17	Манник со стухенным молоком	50	4,35	6,03	28,85	188,00	0,17					
Итого	375	19,14	23,65	47,10	479,40	1,91		Итого	450	20,40	23,78	48,91	551,10	1,62					
		Б	Ж	У	Эн/л	С				Б	Ж	У	Эн/л	С					
Итого за день		50,63	59,57	177,40	1486,44	184,41		Итого за день		58,08	68,54	205,57	1775,39	208,08					
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00					
% удовлетворения		120,55	126,74	87,39	106,17	409,80		% удовлетворения		107,56	114,23	78,76	98,63	416,16					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 6		Б	Ж	У				День 6		Б	Ж	У		
Завтрак														
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с джемом или повидлом	25	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	80	Бутерброд с джемом или повидлом	33	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01
Итого	355	9,84	7,37	38,79	262,00	2,47		Итого	413	11,58	8,55	48,05	316,60	2,80
2 завтрак														
Фрукты свежие	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Фрукты свежие	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	7,46	3,02	15,06	114,28	3,93	47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	8,29	3,36	16,73	126,98	4,37
Котлеты, биточки, шницели куриные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	0,08	85	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11
Соус сметанный натуральный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00	82	Соус сметанный натуральный	10	0,30	3,20	0,90	32,50	0,00
Каша рассыпчатая	110	6,22	5,94	28,06	189	0	65	Каша рассыпчатая	150	8,48	8,1	38,26	257,72	0
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	595	21,98	16,66	81,89	562,54	10,26		Итого	750	28,09	20,92	107,57	728,03	13,33

Подпись										Подпись									
Сырники из творога с молоком стуженым	130	13,00	21,24	34,04	397,31	0,41	55	Сырники из творога с молоком стуженым	150	15,00	24,51	39,28	458,44	0,48					
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00					
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00					
Итого	310	13,00	21,24	38,18	415,31	2,01		Итого	350	15,04	24,51	44,45	481,44	2,48					
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С					
Суточная потребность		45,28	45,73	170,16	1294,10	26,27		Суточная потребность		55,17	54,44	211,37	1580,32	30,14					
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00					
		107,81	97,30	83,82	92,44	58,38				102,17	90,73	80,98	87,80	60,28					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТКУ)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 7		Б	Ж	У				День 7		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,58	4,44	22,27	148,00	1,47	50	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,50	5,33	26,72	177,60	1,76
Какао с молоком	180	3,73	3,17	9,93	84,00	1,59	15	Какао с молоком	200	3,93	3,38	11,48	93,00	1,75
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3	Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	353	11,31	10,09	39,58	296,00	3,12		Итого	415	14,43	13,29	48,04	372,60	3,61
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП	Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80		Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед														
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	180	2,32	3,37	6,45	72,41	6,44	5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,58	3,74	7,17	80,46	7,16
Жаркое по-домашнему или азу	180	8,10	9,86	15,20	182,19	1,66	19,48	Жаркое по-домашнему или азу	200	9,00	10,95	16,97	202,43	1,84
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	625	14,13	15,62	57,91	438,80	12,26		Итого	720	16,54	18,19	71,18	525,69	15,12

Подлинник							Подлинник							
Вареники ленивые с маслом сливочным	132	11,48	12,51	28,44	314,11	0,26	4	Вареники ленивые с маслом сливочным	153	13,30	14,50	32,96	364,08	0,30
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	325	11,87	13,03	35,29	364,20	0,26		Итого	378	14,05	15,70	43,43	448,71	0,30
		Б	Ж	У	Эн/и	С				Б	Ж	У	Эн/и	С
Итого за день		37,69	38,95	151,99	1186,40	19,44		Итого за день		45,40	47,39	181,86	1434,40	22,83
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		89,74	82,87	74,87	84,74	43,20		% удовлетворения		84,07	78,98	69,68	79,69	45,66

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 8		Б	Ж	У				День 8		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	150	5,34	4,48	21,24	148,00	1,47	68,23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	350	10,40	11,39	38,70	299,00	3,06		Итого	408	12,28	14,82	47,09	371,60	3,51
2 завтрак														
Фрукты свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Фрукты свежие	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	115	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Свекольник с мясом, со сметаной	180	3,87	5,09	8,32	105,37	5,64	70	Свекольник с мясом, со сметаной	200	4,30	5,66	9,24	117,08	6,27
Котлеты, биточки, шинцели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6(64)	Котлеты, биточки, шинцели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	70	9,84	8,02	7,15	139,13	0,81
Рагу из овощей	120	2,47	2,30	12,20	86,00	12,96	90	Рагу из овощей	130	2,68	2,49	13,22	93,17	14,04
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60	ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,19	18,19	82,80	3,60
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	620	17,33	13,91	69,28	495,95	26,78		Итого	700	21,50	17,10	78,70	580,58	30,72

Подзаник							Подзаник							
Рыба по-польски (рыба, запеченная в омете)	60	8,84	4,12	28,79	86,57	0,25	96	Рыба по-польски (рыба, запеченная в омете)	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Итого	268	11,73	5,91	45,03	196,06	0,83		Итого	325	15,58	8,14	60,90	274,26	0,98
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С
Суточная потребность		39,92	31,67	164,31	1045,26	42,20		Суточная потребность		49,82	40,52	197,99	1280,69	46,74
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
		95,05	67,38	80,94	74,66	93,78				92,26	67,53	75,86	71,15	93,48
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.							Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.							

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/лен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/лен (ккал)	Витамины С, мг
День 9		Б	Ж	У				День 9		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	150	4,79	4,40	18,84	135,00	1,47	32	Каша манная молочная жидкая	180	5,75	5,28	22,61	162,00	1,76
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	350	10,87	12,26	38,13	307,00	3,58		Итого	408	12,79	15,81	46,28	381,00	4,10
2 завтрак														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30		Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед														
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66	Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	2,70	3,38	13,83	90,92	5,42	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,00	3,76	15,37	101,02	6,02
Котлеты или биточки рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,32	29	Котлеты или биточки рыбные	80	7,80	4,35	28,31	114,00	0,43
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	645	14,53	14,66	81,60	465,74	22,19		Итого	770	18,42	19,88	102,74	592,55	25,62

Подлик											Подлик										
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31				Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00				
Голубцы ленивые	130	12,51	11,59	19,48	236,60	16,15	71				Голубцы ленивые	150	14,44	13,37	22,48	273,00	18,64				
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП				Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00				
Вянички с молоком стущенным	50	3,80	4,91	19,89	130,00	0,65	79				Вянички с молоком стущенным	50	3,80	4,91	19,89	130,00	0,65				
Итого	375	17,51	16,65	50,74	420,00	18,40					Итого	420	19,88	18,48	57,18	473,20	21,29				
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С					Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С				
Суточная потребность		45,81	46,07	175,27	1246,74	45,47					Суточная потребность		53,99	56,67	211,00	1500,75	52,31				
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00					% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00				
		109,07	98,02	86,34	89,05	101,04						99,98	94,45	80,84	83,38	104,62					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг
День 10		Б	Ж	У				День 10		Б	Ж	У		
Завтрак														
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	27	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого	385	14,64	11,96	33,04	300,40	2,46		Итого	440	16,34	13,15	40,19	346,80	2,79
2 завтрак														
Фрукты свежие	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Фрукты свежие	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед														
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,83	2,07	9,60	80,73	7,29	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,26	2,30	10,67	89,70	8,10
Печень говяжья по- строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	4,64	81	Печень говяжья по- строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,18
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	87	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	555	20,74	14,61	64,55	478,11	24,27		Итого	670	27,15	19,37	85,57	631,41	28,94

Полдник										Полдник				
Пудинг творожный	130	9,43	11,77	23,15	271,27	0,16	88	Пудинг творожный	150	10,88	13,58	26		
Молоко стуженное (порциями)	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,15	89	Молоко стуженное (порциями)	20	1,44	1,70	11		
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,		
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,		
Итого	338	10,90	13,57	38,33	370,56	0,31		Итого	395	13,07	16,48	48		
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С		Итого за день		Б	Ж	У		
Суточная потребность		46,74	40,60	147,22	1203,32	38,57		Суточная потребность		57,02	49,46	185		
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261		
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.		111,29	86,38	72,52	85,95	85,71		Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.		105,59	82,43	71,		

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/кв (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/кв (ккал)	Витамины С, мг
День 11		Б	Ж	У				День 11		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	45	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,06	6,01	28,19	195,60	1,76
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с джемом или повидлом	25	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	80	Бутерброд с джемом или повидлом	33	1,94	0,20	17,80	80,00	0,01
Итого	355	12,28	9,34	48,62	328,00	3,59		Итого	413	14,46	10,86	59,72	395,60	4,11
2 завтрак														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30	74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30		Итого	100	2,90	2,50	4,80	54,00	1,30
Обед														
Овощи натуральные соленные или свежие или салат витаминный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	56	Овощи натуральные соленные или свежие или салат витаминный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7,58	41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
Курица в соусе с томатом	60	6,80	6,75	2,05	96,00	1,15	75	Курица в соусе с томатом	70	7,93	7,88	2,39	112,00	1,34
Каша рассыпчатая	110	6,22	5,94	28,06	189	0	65	Каша рассыпчатая	150	8,48	8,1	38,26	257,72	0
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,35	0,00	11,13	48,00	0,32	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,40	0,00	13,02	56,00	0,36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	615	21,25	17,06	74,75	564,02	13,05		Итого	740	26,33	20,96	96,19	707,92	16,12

Подлинник										Подлинник									
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00		13		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00			
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	150	4,81	6,03	14,74	132,23	0,97		29		Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16			
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00		ГП		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00			
Пирожок печеный из слоеного теста с яблоками (ягодой)	60	3,79	4,53	22,29	155,00	2,18		11		Пирожок печеный из слоеного теста с яблоками (ягодой)	70	4,42	5,29	26,01	180,83	2,54			
Итого	405	9,80	10,71	48,28	339,63	3,15				Итого	470	11,79	12,73	58,36	407,70	3,70			
		Б	Ж	У	Эн/л	С					Б	Ж	У	Эн/л	С				
Итого за день		46,23	39,61	176,45	1285,65	21,09				Итого за день		55,48	47,05	219,07	1565,22	25,23			
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00				Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00			
% удовлетворения		110,07	84,28	86,92	91,83	46,87				% удовлетворения		102,74	78,42	83,93	86,96	50,46			

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 12		Б	Ж	У				День 12		Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,11	6,22	21,04	165,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3	Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	353	11,97	10,88	34,93	286,00	3,12		Итого	415	15,40	14,36	42,54	362,60	3,61
2 завтрак														
Фрукты свежие	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53	76	Фрукты свежие	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Итого	95	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53		Итого	100	0,46	0,46	11,30	54,25	11,53
Обед														
Нарезка из моркови с чесноком	40	0,35	2,53	1,58	28,00	1,06	66	Нарезка из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями	150	4,27	2,55	12,00	100,00	4,65	24	Суп "Бабушкин" с ленивыми пельменями	200	5,69	3,40	16,00	133,33	6,20
Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16	95	Картофельная запеканка (рулет) с овощами и рыбой	180	5,77	7,24	17,69	158,67	1,16
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	595	13,41	12,97	60,84	424,67	10,47		Итого	700	16,15	16,53	75,16	527,00	13,48

Полдник											Полдник										
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65							
Канюста тушеная с мясом	150	4,99	6,69	6,42	111,00	18,39	53	Канюста тушеная с мясом	200	6,65	8,92	8,56	148,00	24,52							
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00							
Ватрушка с творожным фаршем	60	4,80	3,68	20,99	156,25	0,25	28	Ватрушка с творожным фаршем	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30							
Итого	405	12,29	11,64	40,82	343,65	19,22		Итого	490	15,30	14,67	50,10	425,50	25,47							
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С							
Суточная потребность		38,13	35,95	147,89	1108,57	44,34		Суточная потребность		47,31	46,02	179,10	1369,35	54,09							
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00							
		90,79	76,49	72,85	79,18	98,53				87,61	76,70	68,62	76,08	108,18							

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/ен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/ен (ккал)	Витамины С, мг
День 13		Б	Ж	У				День 13		Б	Ж	У		
Завтрак														
Омлет натуральный	130	12,29	16,35	4,84	215,00	1,16	37	Омлет натуральный	180	13,00	16,30	3,00	267,90	0,80
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	330	18,37	24,21	24,13	387,00	3,27		Итого	408	20,04	26,83	26,67	486,90	3,14
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80	ГП	Сок фруктовый (овощной)	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80		Итого	190	0,38	0,21	19,21	87,40	3,80
Обед														
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной	180	3,94	3,56	9,38	95,49	5,45	102	Суп картофельный с крупой, с мясом и со сметаной	200	4,38	3,96	10,42	106,10	6,06
Макаронник с мясом	132	16,89	11,83	29,97	302,82	0,26	100	Макаронник с мясом	153	19,58	13,71	34,74	351	0,3
Кисель из свежих ягод	160	0,11	0,07	11,19	48,00	2,25	20	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,09	15,70	67,00	2,85
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	557	24,32	19,00	75,63	594,64	10,96		Итого	673	28,77	22,98	94,81	729,10	13,71

Подлинник								Подлинник							
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00	
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00	
Итого	358	6,05	4,66	29,69	204,49	2,47		Итого	425	7,74	6,19	38,85	275,43	3,04	
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/и	С	
Суточная потребность		49,12	48,08	148,66	1273,53	20,50		Суточная потребность		56,93	56,21	179,54	1578,83	23,69	
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.		116,95	102,30	73,23	90,97	45,56		Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.		105,43	93,68	68,79	87,71	47,38	

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК) ^а	Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер/цен (ккал)	Витамины С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 14														
Завтрак														
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14	Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,88	3,22	10,02	84,00	1,59	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,29	3,56	11,66	95,00	1,75
Бутерброд с маслом	20	1,18	3,69	7,44	67,00	0,00	16	Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00
Итого	350	10,50	11,69	41,70	312,00	3,06		Итого	408	12,40	15,18	50,69	387,20	3,51
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60	ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Обед														
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	67	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
Капуста тушеная с мясом	150	4,99	6,69	6,42	111,00	18,39	53	Капуста тушеная с мясом	200	6,65	8,92	8,56	148,00	24,52
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	7,52	33,00	3,60	54	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	8,91	39,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	565	11,67	13,12	54,25	364,80	33,06		Итого	600	15,61	17,78	71,73	486,60	43,92

Подлинник								Подлинник							
Булочка домашняя (с повидлом)	60	4,48	3,23	15,35	108,50	0,19	62	Булочка домашняя (с повидлом)	70	5,22	3,77	17,90	126,59	0,22	
Проды свежие	95	0,38	0,38	9,33	44,82	9,52	76	Проды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,03	
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00	
Итого	335	10,52	7,75	51,42	323,72	10,58		Итого	370	12,57	9,16	60,98	383,56	11,29	
		Б	Ж	У	Эм/ш	С			Б	Ж	У	Эм/ш	С		
Итого за день	33,05	32,76	165,57	1083,32	50,30			Итого за день	40,94	42,32	201,60	1340,16	62,32		
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00		
% удовлетворения	75,05	69,70	81,56	77,38	111,78			% удовлетворения	75,81	70,53	77,24	74,45	124,64		
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.								Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.							

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг/цен (ккал)	Витамины С, мг
День 15		Б	Ж	У				День 15		Б	Ж	У		
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,53	13,85	106,00	0,75	39	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90
Какао с молоком	180	4,90	4,17	11,85	105,00	2,11	15	Какао с молоком	200	5,46	4,65	13,73	120,00	2,34
Бутерброд с сыром	23	3,00	2,48	7,38	64,00	0,06	3	Бутерброд с сыром	35	5,00	4,58	9,84	102,00	0,10
Итого	353	12,28	10,18	33,08	275,00	2,92		Итого	415	15,72	13,47	40,19	349,20	3,34
2 завтрак														
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,33	44,82	9,52	76	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,03
Итого	95	0,38	0,38	9,33	44,82	9,52		Итого	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,03
Обед														
Нарезка из свеклы с чесноком	40	0,50	3,03	3,04	43,33	3,00	60	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180	2,43	3,38	5,66	73,06	8,42	34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,70	3,76	6,29	81,18	9,36
Гуляш из говядины	60	5,12	7,67	2,06	98,25	0,25	35	Гуляш из говядины	70	5,98	8,94	2,40	114,63	0,32
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	130	2,60	4,60	15,70	123,10	12,50
Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,22	11,72	61,00	160,00	36	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	13,68	71,00	180,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	625	13,91	19,01	58,98	494,25	183,19		Итого	720	16,56	22,77	72,02	594,91	206,68

Подзвник										Подзвник									
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	59	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65					
Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	40	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50	38	Зеленый горошек или кукуруза консер.отвар.	50	1,75	0,07	2,91	19,25	3,50					
Рыба по-польски (рыба, запеченная в омете)	60	8,84	4,12	28,79	86,57	0,25	96	Рыба по-польски (рыба, запеченная в омете)	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33					
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00					
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	13	0,39	0,52	2,83	33,09	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	25	0,75	1,20	5,45	63,63	0,00					
Итого	308	13,48	5,98	47,94	215,31	4,33		Итого	375	17,33	8,21	63,81	293,51	4,48					
Итого за день		Б	Ж	У	Эв/ц	С		Итого за день		Б	Ж	У	Эв/ц	С					
Суточная потребность		40,05	35,55	149,33	1029,38	199,96		Суточная потребность		50,01	44,85	185,85	1284,79	224,53					
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00					
		95,36	75,64	73,56	73,53	444,36				92,61	74,75	71,21	71,38	449,06					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона	Пищевые вещества (г)					Энерг/цен					Витамин С, мг					Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности					Пищевые вещества					Энерг/цен					Витамин С, мг				
	Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)	
Итого за 15 дней	653,2	632,9	2442,2	18323,8	864,1	Итого за 15 дней	787,5	768,4	2989,1	22497,7	995,7	Итого за 15 дней	52,5	51,2	199,3	1499,8	66,4	Итого за 15 дней	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Итого за 15 дней	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Итого за 15 дней	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Итого за 1 день	43,5	42,2	162,8	1221,6	57,6	Итого за 1 день	52,5	51,2	199,3	1499,8	66,4	Итого за 1 день	52,5	51,2	199,3	1499,8	66,4	Итого за 1 день	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Итого за 1 день	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Итого за 1 день	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения	103,7	89,8	80,2	87,3	128,0	% удовлетворения	97,2	85,4	76,3	83,3	132,8	% удовлетворения	97,2	85,4	76,3	83,3	132,8	% удовлетворения	97,2	85,4	76,3	83,3	132,8	% удовлетворения	97,2	85,4	76,3	83,3	132,8	% удовлетворения	97,2	85,4	76,3	83,3	132,8

В технологических картах указаны номера рецептур и наименование сборника рецептур
изделий.