

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ



Е.А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО

приказ от 2024 № 470/А

Заведующий



примерное десятидневное меню  
для воспитанников дошкольных образовательных учреждений  
муниципального образования город Горячий Ключ  
*сезон зимне-весенний*  
возрастная группа от 3 до 7 лет

День: 1

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>													
213	Яйца варенные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00
ТТК № 23 (182)	Каша жидкая молочная (рисовая)	180	1.80	6.60	28.64	181.16	0.05	1.01	0.05	0.18	111.5	118.4	25.81
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	10	2.5	1.3
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>8.81</b>	<b>11.42</b>	<b>50.93</b>	<b>337.66</b>	<b>0.13</b>	<b>1.04</b>	<b>0.15</b>	<b>1.03</b>	<b>155.00</b>	<b>241.40</b>	<b>48.61</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
**	Фрукты свежие (апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0.06	90	0	0.3	51	34.5	19.5
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>1.35</b>	<b>0.30</b>	<b>12.15</b>	<b>64.50</b>	<b>0.06</b>	<b>90.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>51.00</b>	<b>34.50</b>	<b>19.50</b>
<b>Обед</b>													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.40	0.00	0.85	5.00	0.008	1.75	0	0.05	11.5	12	7
ТТК № 25 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.40	2.00	8.72	58.48	0.06	5.94	0.00	0.88	19.22	40.30	16.39
268	Шницель рубленый (говядина)	70	9.8	8.26	11.24	158.5	0.04	0.00	0.02	0.04	8.08	108.02	19.47
ТТК № 26	Гарнир сложный (каша вязкая (пшеничная)/капуста тушеная)	150	3	4.5	21.07	136.78	0.06	8.57	0.01	0.95	33.8	65.07	26.05
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0.08	28.81	117.40	0	0.36	0	0.18	28.63	13.86	5.4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>18.77</b>	<b>15.43</b>	<b>99.98</b>	<b>610.12</b>	<b>0.25</b>	<b>16.62</b>	<b>0.03</b>	<b>3.06</b>	<b>120.78</b>	<b>319.85</b>	<b>99.56</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
401	Оладьи со сгущенным молоком	175	11.00	14.00	75.00	470	0.11	0.30	0.01	2.42	63.87	89.12	24.62
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	180	5.22	4.50	7.20	90	0.07	1.26	0.01	0.00	216.00	162.00	25.20
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>355</b>	<b>16.22</b>	<b>18.50</b>	<b>82.20</b>	<b>560.00</b>	<b>0.18</b>	<b>1.56</b>	<b>0.02</b>	<b>2.42</b>	<b>279.87</b>	<b>251.12</b>	<b>49.82</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45.15</b>	<b>45.65</b>	<b>245.26</b>	<b>1572.28</b>	<b>0.62</b>	<b>109.22</b>	<b>0.20</b>	<b>6.81</b>	<b>606.65</b>	<b>846.87</b>	<b>217.49</b>

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

a (mg)
Fe
1.00
0.4
0.28
0.55
<b>2.23</b>
0.45
<b>0.45</b>
0.3
0.62
1.71
0.92
1.13
0.55
1.08
<b>6.31</b>
1.06
0.18
<b>1.24</b>
<b>10.23</b>

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
59	Салат из моркови с яблоками	50	0.53	0.08	4.25	19.95	0.02	2.18	0	0.17	12	22.27	15.18
ТТК № 1 (182)	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	150	2.7	5.01	14.29	113.05	0.09	0	0.02	0.42	13.8	76.6	29.5
ТТК № 28 (382)	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.82	106.48	0.04	1.43	0.024	0	137	112.14	19.19
14	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.1	66	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8.76</b>	<b>15.69</b>	<b>46.46</b>	<b>358.98</b>	<b>0.20</b>	<b>3.61</b>	<b>0.08</b>	<b>1.34</b>	<b>176.70</b>	<b>257.51</b>	<b>80.37</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
ТТК № 29	Овощи свежие (морковные палочки)	120	1.56	0.12	8.28	42.00	0.07	6	0	0.48	32.4	66	45.6
*	Фрукты свежие (груши)	50	0.2	0.15	5.15	22.75	0.013	2.5	0	0.2	9.5	8	6
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>1.76</b>	<b>0.27</b>	<b>13.43</b>	<b>64.75</b>	<b>0.08</b>	<b>8.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.68</b>	<b>41.90</b>	<b>74.00</b>	<b>51.60</b>
<b>Обед</b>													
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0.55	0.05	1.75	10.00	0.005	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.90	2.04	12.57	85.14	0.080	5.94	0.00	1.02	21.02	48.65	19.63
254	Печень жареная с маслом	80	12.50	11.10	2.80	161.10	0.22	10.34	7.16	4.97	23.22	317.76	16.45
143	Рагу овощное	130	2.16	9.61	10.55	137.33	0.06	5.35	0.02	0.34	38.77	62.23	27.41
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0.12	0.07	25.4	102.71	0.018	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>21.04</b>	<b>23.46</b>	<b>82.36</b>	<b>630.24</b>	<b>0.47</b>	<b>31.74</b>	<b>7.18</b>	<b>7.64</b>	<b>118.36</b>	<b>530.34</b>	<b>99.84</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
47	Салат из квашенной капусты	60	1.00	3.00	5.10	51.40	0.01	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65
ТТК № 31 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	80	9	6	5.3	111.20	0.07	3.63	0.01	4.8	35.79	138.29	18.19
312	Пюре картофельное	150	3	5	20.44	138.76	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75
ТТК № 32 (377)	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.31	0.00	2.54	0.00	0.00	12.78	3.96	2.16
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25
ПР	Печенье сахарное	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	0.00	0.70	5.80	18.00	4.00

	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<i>520</i>	<i>17.87</i>	<i>16.44</i>	<i>83.75</i>	<i>551.04</i>	<i>0.31</i>	<i>36.26</i>	<i>0.01</i>	<i>6.56</i>	<i>140.06</i>	<i>337.30</i>	<i>84.50</i>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49.43</b>	<b>55.86</b>	<b>226.00</b>	<b>1605.01</b>	<b>1.06</b>	<b>80.11</b>	<b>7.27</b>	<b>16.22</b>	<b>477.02</b>	<b>1199.15</b>	<b>316.31</b>

a (mг)
Fe
0.53
0.82
0.43
0.02
0.55
<b>2.35</b>
0.84
1.15
<b>1.99</b>
0.40
0.80
6.89
1.09
0.72
0.55
1.08
<b>11.53</b>
0.40
0.71
1.01
0.32
0.55
0.775
0.42

4.19
20.06

День: 3

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
66	Салат из моркови с изюмом	50	0.62	0.07	11.13	47.65	0.03	2.00	0.00	0.17	15.85	28.00	16.68
ТТК № 33 (208)	Лашшевник с творогом со сметаной	150	11.20	10.60	22.40	229.80	0.07	0.29	0.07	2.34	115.63	178.61	22.47
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.41	14.35	90.13	0.04	1.16	0.012	0.00	113.20	81.00	12.60
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>16.43</b>	<b>13.28</b>	<b>59.88</b>	<b>421.08</b>	<b>0.19</b>	<b>3.45</b>	<b>0.08</b>	<b>3.16</b>	<b>256.18</b>	<b>331.11</b>	<b>68.25</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5.22	4.50	7.56	91.62	0.04	0.54	0.04	0.00	223.20	165.60	25.20
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>4.50</b>	<b>7.56</b>	<b>91.62</b>	<b>0.04</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>165.60</b>	<b>25.20</b>
<b>Обед</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.07	3.1	6.7	54.06	0.024	10.08	0	9.24	20.09	17.6	9.6
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1.58	2.00	11.04	68.48	0.12	6.31	0.03	1.10	86.88	171.34	50.09
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12.00	8.00	13.31	173.24	0.08	0.59	0.05	0.07	35.09	127.80	21.00
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2.1	1.7	14	79.70	0.023	1.48	0.01	0.2	49.71	55.04	27.16
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.14	0.14	25.09	102.18	0.02	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>19.70</b>	<b>15.53</b>	<b>99.43</b>	<b>611.62</b>	<b>0.35</b>	<b>23.32</b>	<b>0.09</b>	<b>11.57</b>	<b>222.12</b>	<b>455.98</b>	<b>136.70</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
21	Салат из соленых огурцов	60	0.50	3.03	1.54	35.46	0.01	1.75	0.00	0.04	11.50	12.00	7.00
259	Жаркое по-домашнему	160	13.00	16.54	15.20	261.66	0.11	6.20	0.00	2.83	27.88	188.11	38.84
ТТК № 35 (359)	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0.24	0.11	34.80	141.15	0.01	2.16	0.00	0.00	20.22	16.66	6.54
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>450</b>	<b>16.99</b>	<b>20.15</b>	<b>75.89</b>	<b>549.24</b>	<b>0.21</b>	<b>10.11</b>	<b>0.00</b>	<b>3.75</b>	<b>76.85</b>	<b>286.77</b>	<b>75.13</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58.34</b>	<b>53.46</b>	<b>242.76</b>	<b>1673.56</b>	<b>0.79</b>	<b>37.42</b>	<b>0.21</b>	<b>18.48</b>	<b>778.35</b>	<b>1239.46</b>	<b>305.28</b>



a (Mr)
Fe
0.45
1.07
0.12
0.55
<b>2.19</b>
0.18
<b>0.18</b>
0.49
1.22
1.47
1.71
0.72
0.55
1.08
<b>7.24</b>
0.30
3.53
0.17
0.55
0.775
<b>5.33</b>
<b>14.94</b>

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0.6	3.5	3.7	48.5	0.007	3.5	0	1.55	20.5	18.5	7.5
215 **	Омлет натуральный	150	12.00	17.40	2.60	215.00	0.10	0.26	0.32	0.75	103.09	225.77	16.14
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1.30	1.21	8.33	49.41	0.04	1.19	0.008	0.00	113.94	83.52	13.86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.16	9.6	45.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>15.38</b>	<b>22.27</b>	<b>24.23</b>	<b>358.67</b>	<b>0.17</b>	<b>4.95</b>	<b>0.33</b>	<b>2.56</b>	<b>242.13</b>	<b>345.19</b>	<b>44.10</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
*	Фрукты свежие (банан)	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.05	12	0	0.05	9.6	33.6	50.4
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>25.20</b>	<b>115.20</b>	<b>0.05</b>	<b>12.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>9.60</b>	<b>33.60</b>	<b>50.40</b>
<b>Обед</b>													
*	Горох овощной отварной (консервированный)	50	1.28	0.08	3.25	18.84	0.05	1.67	0	0.08	8.33	25.83	8.33
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	4.6	7.9	78.20	0.04	7.69	0	1.73	35.81	39.31	18.82
268	Биточки рубленые (говядина)	70	9.8	8.26	11.24	158.5	0.04	0.00	0.02	0.04	8.08	108.02	19.47
303	Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.71	20.3	141.59	0.1	0	0.01	0.36	9.2	111.09	73.5
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0.08	28.81	117.40	0	0.36	0	0.18	28.63	13.86	5.4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>21.05</b>	<b>18.32</b>	<b>100.79</b>	<b>648.49</b>	<b>0.32</b>	<b>9.72</b>	<b>0.03</b>	<b>3.35</b>	<b>109.60</b>	<b>378.71</b>	<b>150.77</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0.55	0.05	1.75	10.00	0.005	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50
244	Плов из отварной говядины	150	14	14.33	24.4	282.57	0.07	0.26	0.00	2.90	21.69	155.68	32.00
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5.80	5.00	8.00	106	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>22.03</b>	<b>19.71</b>	<b>48.97</b>	<b>467.54</b>	<b>0.19</b>	<b>6.91</b>	<b>0.04</b>	<b>3.52</b>	<b>273.59</b>	<b>384.98</b>	<b>75.00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60.26</b>	<b>60.90</b>	<b>199.19</b>	<b>1589.90</b>	<b>0.72</b>	<b>33.58</b>	<b>0.40</b>	<b>9.48</b>	<b>634.92</b>	<b>1142.48</b>	<b>320.27</b>

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

a (mg)
Fe
0.35
2.64
0.37
0.22
<b>3.58</b>
0.72
<b>0.72</b>
0.33
0.9
1.71
2.48
1.13
0.55
1.08
<b>8.18</b>
0.40
2.15
0.20
0.93
<b>3.68</b>
<b>16.16</b>

День: 5

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
ТТК № 37 (121)	Суп молочный с крупой (пшеница)	160	2.34	2.86	4.92	54.78	0.03	0.52	0.02	0.01	102.08	72.75	11.31
14	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.1	66	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0
15	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	0	0.1	0.03	0.03	132	75	5.25
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	10	2.5	1.3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.16	9.6	45.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Печенье сахарное	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	0.00	0.70	5.80	18.00	4.00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>8.94</b>	<b>16.63</b>	<b>39.49</b>	<b>343.94</b>	<b>0.07</b>	<b>0.65</b>	<b>0.09</b>	<b>1.10</b>	<b>256.88</b>	<b>188.65</b>	<b>28.46</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5.22	4.50	7.56	91.62	0.04	0.54	0.04	0.00	223.20	165.60	25.20
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>4.50</b>	<b>7.56</b>	<b>91.62</b>	<b>0.04</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>165.60</b>	<b>25.20</b>
<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	3.05	3.88	36.24	0.01	4.10	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05
108	Суп картофельный с клецками/ с птицей	180	7.28	6.13	11.72	131.17	0.06	3.59	0.012	1.01	20.84	45.07	15.82
227	Рыба припущенная	70	10.5	5.25	0.58	91.57	0.05	0.49	0.02	0.3	9.83	124.52	29.17
312	Пюре картофельное	150	3	5	20.44	138.76	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0.12	0.07	25.4	102.71	0.018	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25.50</b>	<b>20.09</b>	<b>91.31</b>	<b>634.41</b>	<b>0.35</b>	<b>31.20</b>	<b>0.03</b>	<b>7.48</b>	<b>112.97</b>	<b>357.37</b>	<b>110.64</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
177	Каша рисовая с изюмом	200	5.30	10.36	45.71	297.28	0.07	0.91	0.05	0.24	131.41	159.28	37.65
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2.74	1.00	27.62	129.30	0.05	0.17	0.01	0.76	10.20	28.70	11.90
ПР	Сок натуральный промышленного производства (абрикосовый)	150	1	0	25.4	105.30	0	14.8	0	0.49	34.69	36	12
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9.04</b>	<b>11.36</b>	<b>98.73</b>	<b>531.88</b>	<b>0.12</b>	<b>15.88</b>	<b>0.06</b>	<b>1.49</b>	<b>176.30</b>	<b>223.98</b>	<b>61.55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48.70</b>	<b>52.58</b>	<b>237.09</b>	<b>1601.85</b>	<b>0.58</b>	<b>48.27</b>	<b>0.22</b>	<b>10.07</b>	<b>769.35</b>	<b>935.60</b>	<b>225.85</b>

a (Mr)
Fe
0.10
0.02
0.15
0.28
0.22
0.42
<b>1.19</b>
0.18
<b>0.18</b>
0.27
0.73
0.57
1.01
0.72
0.55
1.08
<b>4.93</b>
0.83
0.82
0.69
<b>2.34</b>
<b>8.64</b>

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
213	Яйца варенные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	160	2.34	2.86	4.92	54.78	0.03	0.52	0.02	0.01	102.08	72.75	11.31
14	Масло сливочное	5	0.04	3.6	0.05	33	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.41	14.35	90.13	0.04	1.16	0.012	0.00	113.20	81.00	12.60
*	Фрукты свежие (груши)	50	0.2	0.15	5.15	22.75	0.013	2.5	0	0.2	9.5	8	6
ПР	Мармелад желейный	30	0.00	0.00	23.80	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.16	9.6	45.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>11.92</b>	<b>13.78</b>	<b>58.17</b>	<b>405.42</b>	<b>0.13</b>	<b>4.18</b>	<b>0.15</b>	<b>0.72</b>	<b>253.58</b>	<b>257.65</b>	<b>42.51</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1.5	0	23	98.00	0	14.8	0	0.5	34.7	36	12
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>98.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>34.70</b>	<b>36.00</b>	<b>12.00</b>
<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.98	2.5	4.4	44.02	0.024	4.1	0	1.11	17	24.96	11
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.95	3.79	11.9	97.51	0.16	5.94	0.00	1.74	30.72	63.43	25.61
ТТК № 14 (258)	Мясо духовое (говядина)	160	11.00	15.20	14.20	237.60	0.09	5.03	0.00	2.94	30.22	200.88	39.61
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.14	0.14	25.09	102.18	0.02	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>19.88</b>	<b>22.22</b>	<b>84.88</b>	<b>615.27</b>	<b>0.38</b>	<b>19.93</b>	<b>0.00</b>	<b>6.75</b>	<b>108.29</b>	<b>373.47</b>	<b>105.07</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
218	Вареники ленивые отварные со сметаной	220	25.79	16.70	30.95	377.26	0.08	0.38	0.14	0.74	196.62	283.00	33.60
ТТК 354	Кисель из сухофруктов	180	0.20	0.012	29.53	119.03	0.00	0.22	0.00	0.11	16.45	9.70	4.00
429	Булочка «Веснушка»	30	2.34	1.84	14.34	83.28	0.04	0.00	0.000	0.85	6.78	23.52	9.12
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>28.33</b>	<b>18.55</b>	<b>74.82</b>	<b>579.57</b>	<b>0.12</b>	<b>0.60</b>	<b>0.14</b>	<b>1.70</b>	<b>219.85</b>	<b>316.22</b>	<b>46.72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61.63</b>	<b>54.55</b>	<b>240.87</b>	<b>1698.26</b>	<b>0.63</b>	<b>39.51</b>	<b>0.29</b>	<b>9.67</b>	<b>616.42</b>	<b>983.34</b>	<b>206.30</b>

a (mg)
Fe
1.00
0.10
0.01
0.12
1.15
0.10
0.22
<b>2.70</b>
0.7
<b>0.70</b>
0.78
1.48
3.39
0.72
0.55
1.08
<b>8.00</b>
0.76
0.61
0.44
<b>1.81</b>
<b>13.21</b>

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
59	Салат из моркови с яблоками	50	0.53	0.08	4.25	19.95	0.02	2.18	0	0.17	12	22.27	15.18
ТТК № 16 (216*)	Омлет с сыром	150	12.60	18.72	2.43	228.60	0.088	0.30	0.36	0.84	258.00	316.06	23.29
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1.30	1.21	8.33	49.41	0.04	1.19	0.008	0.00	113.94	83.52	13.86
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>16.28</b>	<b>20.21</b>	<b>27.01</b>	<b>351.46</b>	<b>0.20</b>	<b>3.67</b>	<b>0.37</b>	<b>1.66</b>	<b>395.44</b>	<b>465.35</b>	<b>68.83</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.6	0.013	0	240	180	28
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>9.60</b>	<b>108.00</b>	<b>0.08</b>	<b>2.60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>240.00</b>	<b>180.00</b>	<b>28.00</b>
<b>Обед</b>													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.40	0.00	0.85	5.00	0.008	1.75	0	0.05	11.5	12	7
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1.17	4.6	4.52	64.16	0.04	7.98	0	1.7	34.08	31.88	14.71
268	Котлеты рубленные (говядина)	70	9.8	8.26	11.24	158.5	0.04	0.00	0.02	0.04	8.08	108.02	19.47
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	3.99	4.2	24.54	151.92	0.09	0	0.009	0.15	11.41	84.38	29.49
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0.08	28.81	117.40	0	0.36	0	0.18	28.63	13.86	5.4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>19.53</b>	<b>17.73</b>	<b>99.25</b>	<b>630.94</b>	<b>0.26</b>	<b>10.09</b>	<b>0.03</b>	<b>3.08</b>	<b>113.25</b>	<b>330.74</b>	<b>101.32</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
54*	Икра свекольная	50	1.16	2.3	6.17	50.02	0.02	3.35	0	1.23	19.12	30.4	14.8
284	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	11.2	7.81	34.2	251.89	0.54	22.12	8.40	5.47	57.99	495.78	92.04
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	180	5.22	4.50	7.20	90	0.07	1.26	0.01	0.00	216.00	162.00	25.20
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>475</b>	<b>20.55</b>	<b>15.03</b>	<b>69.45</b>	<b>491.39</b>	<b>0.71</b>	<b>26.73</b>	<b>8.41</b>	<b>7.58</b>	<b>310.36</b>	<b>758.18</b>	<b>154.79</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62.16</b>	<b>57.97</b>	<b>205.31</b>	<b>1581.79</b>	<b>1.25</b>	<b>43.09</b>	<b>8.82</b>	<b>12.32</b>	<b>1059.05</b>	<b>1734.27</b>	<b>352.94</b>

\*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628



a (Mr)
Fe
0.53
2.72
0.37
0.55
<b>4.17</b>
0.2
<b>0.20</b>
0.3
0.56
1.71
0.96
1.13
0.55
1.08
<b>6.29</b>
0.88
8.75
0.18
0.55
0.775
<b>11.14</b>
<b>21.80</b>

c.

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой (гречневая)	160	2.34	2.86	4.92	54.78	0.03	0.52	0.02	0.01	102.08	72.75	11.31
14	Масло сливочное	5	0.04	3.6	0.05	33	0	0	0.02	0.05	1.2	1.5	0
15	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	0	0.1	0.03	0.03	132	75	5.25
ТТК № 28 (382)	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.82	106.48	0.04	1.43	0.024	0	137	112.14	19.19
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Сушки простые	20	2.14	0.24	14.24	67.80	0.03	0.00	0.00	0.32	4.80	18.20	3.60
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>13.45</b>	<b>14.53</b>	<b>47.03</b>	<b>369.56</b>	<b>0.15</b>	<b>2.05</b>	<b>0.09</b>	<b>1.06</b>	<b>388.58</b>	<b>323.09</b>	<b>55.85</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
**	Фрукты свежие (апельсин)	120	1.08	0.24	9.72	51.6	0.048	72	0	0.24	40.8	27.6	15.6
ТТК № 40	Овощи свежие (морковные палочки)	60	0.78	0.06	4.14	20.22	0.035	3	0	0.24	16.2	33	22.8
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>1.86</b>	<b>0.30</b>	<b>13.86</b>	<b>71.82</b>	<b>0.08</b>	<b>75.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.48</b>	<b>57.00</b>	<b>60.60</b>	<b>38.40</b>
<b>Обед</b>													
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0.55	0.05	1.75	10.00	0.005	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50
ТТК 25 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1.40	2.00	8.72	58.48	0.06	5.94	0.00	0.88	19.22	40.30	16.39
ТТК № 41 (291)	Плов из птицы	180	13.90	8.90	32.81	266.94	0.16	7.20	0.015	0.58	55.69	206.59	64.75
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	200	1.49	0	23	97.96	0	14.8	0	0.49	34.69	36	12
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>21.15</b>	<b>11.54</b>	<b>95.57</b>	<b>567.34</b>	<b>0.31</b>	<b>33.19</b>	<b>0.02</b>	<b>3.26</b>	<b>134.15</b>	<b>380.99</b>	<b>125.89</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	3.05	3.88	36.24	0.01	4.10	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05
226	Рыба отварная (минтай)	70	11.66	0.99	0.58	57.87	0.04	0.33	0.030	0.32	10.15	138.48	29.17
310	Картофель отварной	130	2.48	3.75	19.95	123.47	0.13	18.20	0.00	0.18	12.69	69.09	24.41
ТТК № 32 (377)	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.31	0.00	2.54	0.00	0.00	12.78	3.96	2.16
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25
401	Оладьи с повидлом	90	5.60	7.20	38.60	241.6	0.12	0.33	0.01	2.69	70.75	98.72	27.28
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>550</b>	<b>21.77</b>	<b>15.22</b>	<b>86.57</b>	<b>560.47</b>	<b>0.32</b>	<b>25.50</b>	<b>0.04</b>	<b>8.44</b>	<b>127.10</b>	<b>353.73</b>	<b>98.32</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58.23</b>	<b>41.59</b>	<b>243.03</b>	<b>1569.19</b>	<b>0.86</b>	<b>135.74</b>	<b>0.15</b>	<b>13.24</b>	<b>706.83</b>	<b>1118.41</b>	<b>318.46</b>

a (Mr)
Fe
0.10
0.01
0.15
0.43
0.55
0.32
<b>1.56</b>
0.36
0.42
<b>0.78</b>
0.40
0.62
2.25
0.69
0.55
1.08
<b>5.59</b>
0.27
0.57
1.00
0.32
0.775
1.18
<b>4.12</b>
<b>12.05</b>

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
ТТК № 42 (372)	Яблоки печеные	50	0.16	0.17	4.87	21.65	0.01	2.3	0	0.09	8.26	5.06	4.1
ТТК № 18 (121)	Суп молочный с крупой (манная)	150	2.20	2.68	4.61	51.36	0.03	0.49	0.02	0.01	95.70	68.20	10.60
15	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	0	0.1	0.03	0.03	132	75	5.25
14	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.1	66	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.41	14.35	90.13	0.04	1.16	0.012	0.00	113.20	81.00	12.60
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10.53</b>	<b>17.09</b>	<b>35.93</b>	<b>336.64</b>	<b>0.13</b>	<b>4.05</b>	<b>0.10</b>	<b>0.88</b>	<b>363.06</b>	<b>275.76</b>	<b>49.05</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5.22	4.50	7.56	91.62	0.04	0.54	0.04	0.00	223.20	165.60	25.20
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>4.50</b>	<b>7.56</b>	<b>91.62</b>	<b>0.04</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>165.60</b>	<b>25.20</b>
<b>Обед</b>													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0.6	3.5	3.7	48.5	0.007	3.5	0	1.55	20.5	18.5	7.5
81	Борщ	180	1.10	4.54	6.20	70.06	0.02	7.86	0.00	1.70	37.81	33.19	16.64
260	Гуляш	70	8.98	7.23	2.31	110.23	0.020	0.64	0.00	1.83	15.27	107.91	15.42
203	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.55	30.52	193.87	0.03	0.00	0.03	0.80	12.15	37.57	8.09
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.14	0.14	25.09	102.18	0.02	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20.09</b>	<b>21.55</b>	<b>97.11</b>	<b>658.80</b>	<b>0.19</b>	<b>16.86</b>	<b>0.03</b>	<b>6.84</b>	<b>116.08</b>	<b>281.37</b>	<b>76.50</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
ТТК № 43 (223)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	14.70	16.80	31.90	337.60	0.10	1.36	0.10	2.68	291.57	298.86	45.82
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1.30	1.21	8.33	49.41	0.04	1.19	0.008	0.00	113.94	83.52	13.86
ПР	Печенье сахарное	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	0.00	0.70	5.80	18.00	4.00
*	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.31	10.31	45.50	0.026	5	0	0.4	19	16	12
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>495</b>	<b>19.75</b>	<b>20.48</b>	<b>77.42</b>	<b>569.41</b>	<b>0.24</b>	<b>7.55</b>	<b>0.11</b>	<b>4.43</b>	<b>441.81</b>	<b>459.88</b>	<b>92.18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55.59</b>	<b>63.62</b>	<b>218.02</b>	<b>1656.47</b>	<b>0.59</b>	<b>29.00</b>	<b>0.28</b>	<b>12.15</b>	<b>1144.15</b>	<b>1182.61</b>	<b>242.93</b>

a (Mr)
Fe
1.01
0.09
0.15
0.02
0.12
0.55
<b>1.94</b>
0.18
<b>0.18</b>
0.35
0.79
2.13
0.80
0.72
0.55
1.08
<b>6.42</b>
1.13
0.37
0.42
2.3
0.55
<b>4.77</b>
<b>13.31</b>

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
215*	Омлет натуральный	50	4.00	5.80	0.87	71.68	0.03	0.09	0.10	0.25	34.36	75.26	5.38
ТТК № 44 (120)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.06	3.80	14.36	103.88	0.07	0.70	0.03	0.29	130.40	109.49	21.33
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	0	0	10	2.5	1.3
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
ПР	Сушки простые	20	2.14	0.24	14.24	67.80	0.03	0.00	0.00	0.32	4.80	18.20	3.60
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>11.11</b>	<b>10.06</b>	<b>51.46</b>	<b>336.86</b>	<b>0.18</b>	<b>0.82</b>	<b>0.13</b>	<b>1.51</b>	<b>191.06</b>	<b>248.95</b>	<b>48.11</b>
<b>2-ой завтрак</b>													
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1	0	23	96.00	0	14.8	0	0.5	34.7	36	12
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>96.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>34.70</b>	<b>36.00</b>	<b>12.00</b>
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашенной капусты	60	1.00	3.00	5.10	51.40	0.01	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65
96	Рассольник ленинградский	180	1.45	3.66	8.63	73.26	0.06	5.42	0.00	1.66	16.85	38.30	14.98
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	9.3	10.3	12.71	180.74	0.05	0.48	0.04	3.72	54.03	137.07	30.19
312	Пюре картофельное	150	3	5	20.44	138.76	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0.36	0.08	28.81	117.40	0	0.36	0	0.18	28.63	13.86	5.4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.16	9.6	45.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6
ПР	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	80.46	0.04	0.00	0.00	0.31	8.05	37.10	8.75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>18.55</b>	<b>22.59</b>	<b>102.58</b>	<b>687.78</b>	<b>0.31</b>	<b>36.35</b>	<b>0.04</b>	<b>6.31</b>	<b>180.60</b>	<b>350.78</b>	<b>103.32</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>													
21	Салат из соленых огурцов	60	0.50	3.03	1.54	35.46	0.01	1.75	0.00	0.04	11.50	12.00	7.00
298*	Ленивые голубцы	190	14.00	9.04	20.30	218.56	0.08	20.03	0.029	0.58	60.00	177.10	44.10
ТТК 45 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	200	0.12	0.40	24.55	102.28	0.016	2.11	0.00	0.07	14.37	8.33	14.33
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2.74	1.00	27.62	129.30	0.05	0.17	0.01	0.76	10.20	28.70	11.90
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>525</b>	<b>19.21</b>	<b>13.67</b>	<b>86.01</b>	<b>539.10</b>	<b>0.20</b>	<b>24.06</b>	<b>0.03</b>	<b>2.10</b>	<b>107.57</b>	<b>269.63</b>	<b>93.83</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49.87</b>	<b>46.32</b>	<b>263.05</b>	<b>1659.74</b>	<b>0.69</b>	<b>76.03</b>	<b>0.20</b>	<b>10.42</b>	<b>513.93</b>	<b>905.36</b>	<b>257.26</b>

a (Mr)
Fe
0.88
0.52
0.28
0.55
0.32
<b>2.55</b>
0.7
<b>0.70</b>
0.40
0.61
1.08
1.01
1.13
0.22
1.08
<b>5.53</b>
0.30
1.63
0.07
0.55
0.82
<b>3.37</b>
<b>12.15</b>











*ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ*

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мг
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	
Итого за 10 дней:	549.36	532.51	2,320.58	16,208.04	7.78	631.98	18.06	118.85	7,306.67
Среднее значение за 10 дней	54.94	53.25	232.06	1,620.80	0.778351	63.19775	1.8056	11.8845	730.6673
Содержание в %	13.56	29.57	57.27	90.04					
Соотношение:	1.03	1.00	4.36						
Среднее значение за 10 дней "Завтрак", %	20								
Среднее значение за 10 дней "2-ой Завтрак", %	5								
Среднее значение за 10 дней "Обед", %	35								
Среднее значение за 10 дней "Уплотненный полдник", %	30								

Минеральные вещества (мг)		
P	Mg	Fe
11,287.56	2,763.08	142.53
1128.7556	276.308	14.25336

Таблица повторов блюд

День 1	День 2	День 3	День 4
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Яйца варенные	Салат из моркови с яблоками	Салат из моркови с изюмом	Консервы овощные (икра кабачковая)
Каша жидкая молочная (рисовая)	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	Лапшевник с творогом со сметаной	Омлет натуральный
Чай с сахаром	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком
<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>
Фрукты свежие (яблоки)	Овощи свежие (морковные палочки)	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	Фрукты свежие (банан)
	Фрукты свежие (груши)		
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Овощи натуральные соленые (огурцы)	Овощи натуральные соленые (томаты)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Горох овощной отварной (консервированный)
Суп картофельный с крупой (гречневая)	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Борщ с капустой и картофелем
Шницель рубленый (говядина)	Печень жареная с маслом	Котлеты рубленые из птицы	Биточки рубленые (говядина)
Гарнир сложный (каша вязкая (пшеничная)/капуста тушеная)	Рагу овощное	Свекла, тушенная в сметанном соусе	Каша вязкая гречневая
Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	Компот из свежих плодов (яблоки)	Компот из смеси сухофруктов
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>
Оладьи со стуженным молоком	Салат из квашенной капусты	Салат из соленых огурцов	Овощи натуральные соленые (томаты)
Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	Поджарка из рыбы (минтай)	Жаркое по-домашнему	Плов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)
	Чай с лимоном		

День 5	День 6	День 7	День 8
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Суп молочный с крупой (пшено)	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	Салат из моркови с яблоками	Суп молочный с крупой (гречневая)
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Омлет с сыром	Какао на молоке
		Чай с молоком	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>
Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	Молоко кипяченое	Фрукты свежие (яблоки)
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с зеленым горошком	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Горох овощной отварной (консервированный)
Суп картофельный с клёцками/ с птицей	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Щи из квашеной капусты с картофелем	Суп картофельный с крупой (пшено)
Рыба припущенная	Мясо духовое (говядина)	Котлеты рубленые (говядина)	Плов из пшеницы
Пюре картофельное	Компот из свежих плодов (яблоки)	Каша вязкая (пшеничная)	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)
Компот из свежих плодов (вишня замороженная)		Компот из смеси сухофруктов	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>
Каша рисовая с изюмом	Вареники ленивые отварные со сметаной	Икра свекольная	Салат из белокочанной капусты
Пирожки печенные (простые) с повидлом	Кисель из сухофруктов	Запеканка картофельная с субпродуктами	Рыба отварная (минтай)
Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	Булочка «Веснушка»	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	Картофель отварной
			Чай с лимоном
			Оладьи с повидлом

День 9	День 10
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Яблоки печеные	Омлет натуральный
Суп молочный с крупой (манная)	Суп молочный с макаронными изделиями
Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>
Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (абрикосовый)
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Консервы овощные (икра кабачковая)	Салат из квашенной капусты
Борщ	Рассольник ленинградский
Гуляш	Котлеты или биточки рыбные (минтай)
Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное
Компот из свежих плодов (яблоки)	Компот из смеси сухофруктов
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>
Запеканка из творога с молоком сгущенным	Овощи натуральные соленые (огурцы)
Чай с молоком	Ленивые голубцы
	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)
	Пирожки печенные (простые) с повидлом



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

в предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6