

СОГЛАСОВАНО:

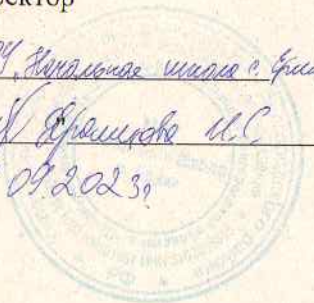
Директор

*МБОУ "Народное школьное питание"*

*И.С. Брашнев*

2023

*01.09.2023г.*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика  
Социального питания»

*Семикопенко*

Семикопенко

" " 2023

2023



**Примерное**  
**десятидневное меню рационов горячего питания**  
**для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет**  
**(Белгородский район)**

2023-2024 г.г.

День: первый  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                    | Наименование блюда                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |  |
|---------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                           |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>Завтрак</b>            |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |  |
| 54-3г-2020 [2]            | Макароны отварные с сыром               | 150             | 7,95                  | 7,20         | 28,65         | 211,20                          | 0,05           | 0,05         | 0,05         | 0,71         | 126,00                     | 100,05        | 10,95         | 0,75         |  |
|                           | Кондитерское Изделие Пром. Производства | 40              | 1,60                  | 1,88         | 11,12         | 67,80                           | 0,02           | 0,00         | 0,00         | 0,80         | 6,40                       | 17,60         | 2,40          | 0,24         |  |
| ТТК 7.16                  | Чай с сахаром                           | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |  |
|                           | <b>Итого</b>                            | <b>405</b>      | <b>9,63</b>           | <b>9,10</b>  | <b>54,77</b>  | <b>339,46</b>                   | <b>0,07</b>    | <b>0,05</b>  | <b>0,09</b>  | <b>1,51</b>  | <b>143,50</b>              | <b>119,05</b> | <b>16,15</b>  | <b>1,27</b>  |  |
| <b>Завтрак 2</b>          |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |  |
| 418 [5]                   | Сок                                     | 200             | 1,00                  | 0,20         | 20,20         | 92,00                           | 1,40           | 4,40         | 0,00         | 1,40         | 1,40                       | 1,80          | 2,00          | 15,60        |  |
|                           | <b>Итого</b>                            | <b>200</b>      | <b>1,00</b>           | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>92,00</b>                    | <b>1,40</b>    | <b>4,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,40</b>  | <b>1,40</b>                | <b>1,80</b>   | <b>2,00</b>   | <b>15,60</b> |  |
| <b>Обед</b>               |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |  |
| ТТК 3.6                   | Огурец свежий/                          | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00         | 0,00         | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36         |  |
| ТТК 3.7                   | Огурец соленый                          | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 6,54                            | 0,01           | 3,00         | 0,00         | 0,06         | 13,80                      | 14,40         | 8,40          | 0,36         |  |
|                           | Среднее значение по группе:             | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,26          | 7,50                            | 0,01           | 4,50         | 0,00         | 0,03         | 13,89                      | 19,68         | 8,40          | 0,36         |  |
| 101 [4]                   | Суп картофельный с рисовой крупой       | 180             | 1,44                  | 1,98         | 8,64          | 58,14                           | 0,00           | 0,00         | 5,94         | 0,90         | 19,26                      | 16,38         | 40,32         | 0,72         |  |
| 260 [4]                   | Гуляш                                   | 80              | 8,80                  | 22,40        | 5,60          | 259,20                          | 0,00           | 0,00         | 0,80         | 2,40         | 16,00                      | 17,60         | 103,20        | 1,60         |  |
| 378 [1]                   | Каша перловая рассыпчатая               | 130             | 3,86                  | 3,51         | 27,43         | 156,75                          | 0,04           | 0,00         | 16,77        | 0,51         | 17,20                      | 134,11        | 16,45         | 0,77         |  |
| ТТК 7.9                   | Компот из фруктов и ягод с/м            | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |  |
| ТТК 2.18                  | Хлеб пшеничный                          | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |  |
| ТТК 2.19                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |  |
|                           | <b>Итого</b>                            | <b>700</b>      | <b>18,34</b>          | <b>28,56</b> | <b>93,53</b>  | <b>705,53</b>                   | <b>0,12</b>    | <b>23,80</b> | <b>23,51</b> | <b>4,65</b>  | <b>92,71</b>               | <b>253,15</b> | <b>191,05</b> | <b>5,32</b>  |  |
| <b>Уплотненный подник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |  |
| 227[5]                    | Яйца вареные                            | 40              | 5,08                  | 4,06         | 0,28          | 57,98                           | 0,03           | 0,00         | 0,02         | 0,03         | 22,00                      | 76,80         | 4,80          | 1,00         |  |
| ТТК 6.2                   | Капуста тушеная                         | 130             | 2,73                  | 4,16         | 12,22         | 97,24                           | 0,00           | 22,36        | 0,00         | 2,21         | 72,15                      | 52,13         | 26,91         | 1,04         |  |
| ТТК 2.18                  | Хлеб пшеничный                          | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |  |
| ТТК 7.8                   | Компот из смеси сухофруктов             | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00         | 0,50         | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69         |  |
|                           | <b>Итого</b>                            | <b>390</b>      | <b>10,00</b>          | <b>8,45</b>  | <b>50,39</b>  | <b>311,70</b>                   | <b>0,05</b>    | <b>23,04</b> | <b>0,02</b>  | <b>2,94</b>  | <b>130,51</b>              | <b>165,37</b> | <b>51,97</b>  | <b>2,93</b>  |  |
|                           | <b>Итого за 1 день</b>                  | <b>1695</b>     | <b>38,98</b>          | <b>46,31</b> | <b>218,88</b> | <b>1448,69</b>                  | <b>1,64</b>    | <b>51,29</b> | <b>23,62</b> | <b>10,49</b> | <b>368,12</b>              | <b>539,37</b> | <b>261,17</b> | <b>25,11</b> |  |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 181[4]                     | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5           | 8,29                  | 11,28        | 23,17         | 227,30                          | 0,06           | 0,84         | 0,07         | 46,34        | 96,75                      | 85,95         | 14,55         | 0,31         |
| 3[5]                       | Бутерброды с сыром                                      | 45              | 4,73                  | 6,89         | 14,58         | 139,19                          | 0,05           | 0,07         | 0,05         | 0,49         | 96,12                      | 77,58         | 13,41         | 0,72         |
| ТТК 7.14                   | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200 /7/15       | 0,16                  | 0,02         | 16,87         | 68,31                           | 0,00           | 3,15         | 0,00         | 0,02         | 15,76                      | 4,88          | 2,66          | 0,40         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>422</b>      | <b>13,17</b>          | <b>18,18</b> | <b>54,62</b>  | <b>434,79</b>                   | <b>0,11</b>    | <b>4,06</b>  | <b>0,11</b>  | <b>46,85</b> | <b>208,63</b>              | <b>168,41</b> | <b>30,62</b>  | <b>1,43</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
|                            | Фрукты порционно  | 100             | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,40                           | 0,03           | 10,00        | 0,00         | 0,20         | 16,00                      | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| 403[4]                     | Яблоки печеные  | 120             | 0,48                  | 0,46         | 43,86         | 181,46                          | 0,00           | 0,02         | 4,32         | 0,24         | 18,72                      | 9,96          | 12,36         | 2,51         |
|                            | Среднее значение по группе:                             | 110             | 0,44                  | 0,43         | 26,83         | 112,93                          | 0,02           | 5,01         | 2,16         | 0,22         | 17,36                      | 10,48         | 10,68         | 2,35         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>110</b>      | <b>0,44</b>           | <b>0,43</b>  | <b>26,83</b>  | <b>112,93</b>                   | <b>0,02</b>    | <b>5,01</b>  | <b>2,16</b>  | <b>0,22</b>  | <b>17,36</b>               | <b>10,48</b>  | <b>10,68</b>  | <b>2,35</b>  |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 24 [4]                     | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком/            | 60              | 0,54                  | 3,60         | 2,16          | 43,20                           | 0,00           | 4,92         | 0,00         | 0,18         | 11,40                      | 20,34         | 9,60          | 0,42         |
| ТТК 3.10                   | Помидор солёный   | 60              | 0,66                  | 0,06         | 2,10          | 11,58                           | 0,01           | 9,00         | 0,00         | 0,42         | 6,00                       | 21,00         | 9,00          | 0,48         |
|                            | Среднее значение по группе:                             | 60              | 0,60                  | 1,83         | 2,13          | 27,39                           | 0,00           | 6,96         | 0,00         | 0,30         | 8,70                       | 20,67         | 9,30          | 0,45         |
| 82 [4]                     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 180/ 10         | 1,29                  | 3,75         | 7,96          | 76,30                           | 0,00           | 0,01         | 8,74         | 1,81         | 36,72                      | 39,84         | 19,00         | 0,90         |
| ТТК 5.15                   | Котлеты куриные   | 70              | 7,77                  | 14,28        | 6,79          | 186,76                          | 0,00           | 0,07         | 0,00         | 2,38         | 12,88                      | 10,57         | 89,32         | 0,98         |
| 378 [1]                    | Каша гречневая рассыпчатая                              | 130             | 7,44                  | 5,02         | 33,38         | 208,44                          | 0,21           | 0,00         | 0,01         | 0,52         | 13,34                      | 176,22        | 117,42        | 4,03         |
| ТТК 7.7                    | Компот из свежих плодов (яблок)                         | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 113,60                          | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>700</b>      | <b>20,73</b>          | <b>25,55</b> | <b>91,86</b>  | <b>718,89</b>                   | <b>0,31</b>    | <b>7,94</b>  | <b>8,75</b>  | <b>5,74</b>  | <b>98,28</b>               | <b>309,70</b> | <b>257,08</b> | <b>8,70</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.37                   | Суфле куриное, запеченое со сметаной                    | 70              | 8,66                  | 12,19        | 2,13          | 152,74                          | 0,06           | 0,07         | 1,00         | 1,92         | 33,24                      | 20,11         | 9,15          | 1,23         |
| ТТК 6.7                    | Макаронные изделия отварные                             | 130             | 4,78                  | 3,91         | 22,92         | 146,02                          | 0,05           | 0,00         | 0,13         | 0,85         | 4,21                       | 32,21         | 18,30         | 0,96         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20              | 1,30                  | 0,25         | 7,90          | 39,60                           | 0,05           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 5,80                       | 30,00         | 9,40          | 0,80         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром   | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>435</b>      | <b>14,82</b>          | <b>16,38</b> | <b>47,95</b>  | <b>398,82</b>                   | <b>0,16</b>    | <b>0,07</b>  | <b>1,17</b>  | <b>3,06</b>  | <b>54,36</b>               | <b>83,73</b>  | <b>39,65</b>  | <b>3,27</b>  |
|                            | <b>Итого за 2 день</b>                                  | <b>1667</b>     | <b>49,17</b>          | <b>60,53</b> | <b>221,25</b> | <b>1665,43</b>                  | <b>0,59</b>    | <b>17,08</b> | <b>12,19</b> | <b>55,87</b> | <b>378,63</b>              | <b>572,31</b> | <b>338,03</b> | <b>15,75</b> |

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |             |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |  |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |              |
| 182 [4]                    | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 150/5           | 6,14                  | 8,18         | 26,78         | 205,34                          | 0,05           | 4,96         | 0,31        | 1,55        | 134,28                     | 146,01        | 31,12         | 0,47         |
| 1[5]                       | Бутерброды с маслом сливочным                            | 40              | 2,44                  | 7,56         | 14,64         | 136,00                          | 0,04           | 0,00         | 0,00        | 0,48        | 9,28                       | 29,08         | 9,88          | 0,60         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром  | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>   | <b>410</b>      | <b>8,66</b>           | <b>15,76</b> | <b>56,42</b>  | <b>401,80</b>                   | <b>0,09</b>    | <b>4,96</b>  | <b>0,35</b> | <b>2,03</b> | <b>154,66</b>              | <b>176,49</b> | <b>43,80</b>  | <b>1,35</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |              |
| ТТК 7.2                    | Кефир с сахаром  | 200/15          | 6,24                  | 5,38         | 24,68         | 172,00                          | 0,22           | 1,51         | 0,00        | 0,00        | 259,51                     | 193,50        | 30,10         | 0,32         |
|                            | <b>Итого</b>   | <b>215</b>      | <b>6,24</b>           | <b>5,38</b>  | <b>24,68</b>  | <b>172,00</b>                   | <b>0,22</b>    | <b>1,51</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>259,51</b>              | <b>193,50</b> | <b>30,10</b>  | <b>0,32</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |              |
| 32[5]                      | Салат из свеклы с сыром                                  | 60              | 2,82                  | 5,70         | 4,28          | 79,68                           | 0,01           | 4,93         | 0,02        | 1,42        | 97,18                      | 65,96         | 13,84         | 0,77         |
| 102 [4]                    | Суп картофельный с горохом                               | 180             | 3,96                  | 3,78         | 11,88         | 106,74                          | 0,00           | 0,18         | 4,14        | 1,80        | 30,78                      | 25,56         | 63,36         | 1,44         |
| ТТК 5.35                   | Рыба тушеная с овощами (минтай)                          | 70/30           | 14,20                 | 4,10         | 2,30          | 105,60                          | 0,00           | 0,10         | 1,10        | 1,90        | 48,00                      | 57,10         | 224,90        | 1,00         |
| 339[5]                     | Пюре картофельное  | 130             | 2,65                  | 4,16         | 17,72         | 118,94                          | 0,12           | 15,74        | 0,03        | 0,16        | 32,05                      | 75,05         | 24,05         | 0,87         |
| ТТК 7.8                    | Компот из смеси сухофруктов                              | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00        | 0,50        | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,20        | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00        | 0,45        | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>   | <b>720</b>      | <b>27,78</b>          | <b>18,35</b> | <b>85,91</b>  | <b>626,84</b>                   | <b>0,22</b>    | <b>21,63</b> | <b>5,29</b> | <b>6,42</b> | <b>253,07</b>              | <b>305,11</b> | <b>360,51</b> | <b>6,17</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |              |
| 218 [4]                    | Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом           | 150/10          | 20,16                 | 9,92         | 20,00         | 249,92                          | 0,06           | 0,45         | 0,08        | 0,40        | 163,52                     | 205,92        | 25,92         | 0,48         |
|                            | Фрукты порционно   | 100             | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,40                           | 0,03           | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                      | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| ТТК 7.3                    | Кисель ягодный   | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00        | 0,18        | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
|                            | <b>Итого</b>   | <b>460</b>      | <b>21,14</b>          | <b>10,38</b> | <b>60,00</b>  | <b>417,98</b>                   | <b>0,09</b>    | <b>11,55</b> | <b>0,08</b> | <b>0,78</b> | <b>195,22</b>              | <b>233,24</b> | <b>38,28</b>  | <b>3,06</b>  |
|                            | <b>Итого за 3 день</b>                                   | <b>1805</b>     | <b>63,81</b>          | <b>49,87</b> | <b>227,02</b> | <b>1618,62</b>                  | <b>0,62</b>    | <b>39,64</b> | <b>5,72</b> | <b>9,23</b> | <b>862,45</b>              | <b>908,34</b> | <b>472,70</b> | <b>10,89</b> |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 173[4]                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5           | 6,20                  | 9,61         | 22,17         | 199,95                          | 0,14           | 0,71         | 0,03         | 0,47         | 110,36                     | 173,45        | 52,24         | 1,24         |
|                            | Кондитерское изделие пром.Производства                                | 60              | 2,40                  | 2,82         | 16,68         | 101,70                          | 0,04           | 0,00         | 0,01         | 1,20         | 9,60                       | 26,40         | 3,60          | 0,36         |
| 416[5]                     | Какао с молоком   | 200             | 4,08                  | 3,54         | 17,58         | 118,52                          | 0,06           | 1,58         | 0,02         | 0,00         | 152,22                     | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>415</b>      | <b>12,68</b>          | <b>15,97</b> | <b>56,43</b>  | <b>420,17</b>                   | <b>0,24</b>    | <b>2,29</b>  | <b>0,06</b>  | <b>1,67</b>  | <b>272,18</b>              | <b>324,41</b> | <b>77,18</b>  | <b>2,08</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 418 [5]                    | Сок   | 200             | 1,00                  | 0,20         | 20,20         | 92,00                           | 1,40           | 4,40         | 0,00         | 1,40         | 1,40                       | 1,80          | 2,00          | 15,60        |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>200</b>      | <b>1,00</b>           | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>92,00</b>                    | <b>1,40</b>    | <b>4,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,40</b>  | <b>1,40</b>                | <b>1,80</b>   | <b>2,00</b>   | <b>15,60</b> |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.9                    | Помидор свежий/   | 60              | 0,66                  | 0,12         | 2,28          | 12,84                           | 0,04           | 15,00        | 0,00         | 0,42         | 8,40                       | 15,60         | 12,00         | 0,54         |
| ТТК 3.10                   | Помидор соленый   | 60              | 0,66                  | 0,06         | 2,10          | 11,58                           | 0,01           | 9,00         | 0,00         | 0,42         | 6,00                       | 21,00         | 9,00          | 0,48         |
|                            | Среднее значение по группе:   | 60              | 0,66                  | 0,09         | 2,19          | 12,21                           | 0,02           | 12,00        | 0,00         | 0,42         | 7,20                       | 18,30         | 10,50         | 0,51         |
| 88 [4]                     | Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной                        | 180/ 10         | 1,29                  | 3,75         | 5,80          | 66,22                           | 0,00           | 0,01         | 12,34        | 1,63         | 36,36                      | 16,62         | 35,38         | 0,54         |
| ТТК 5.26                   | Спагетти с мясным соусом  | 70/130          | 15,34                 | 14,56        | 27,43         | 273,00                          | 0,00           | 0,13         | 1,30         | 2,86         | 37,31                      | 52,52         | 265,46        | 3,64         |
| ТТК 7.9                    | Компот из фруктов и ягод с/м  | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный  | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>700</b>      | <b>21,05</b>          | <b>19,01</b> | <b>86,01</b>  | <b>575,37</b>                   | <b>0,10</b>    | <b>31,44</b> | <b>13,64</b> | <b>5,72</b>  | <b>107,23</b>              | <b>152,82</b> | <b>334,02</b> | <b>6,56</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.3                    | Икра овощная(кабачковая)  | 60              | 1,02                  | 1,80         | 3,60          | 34,68                           | 0,00           | 3,72         | 0,00         | 1,32         | 21,84                      | 21,84         | 7,98          | 0,42         |
| 54-1о-2020[3]              | Омлет натуральный   | 150             | 12,68                 | 19,43        | 3,15          | 237,23                          | 0,06           | 0,30         | 0,20         | 0,38         | 108,00                     | 201,75        | 16,50         | 2,10         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный  | 20              | 1,30                  | 0,25         | 7,90          | 39,60                           | 0,05           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 5,80                       | 30,00         | 9,40          | 0,80         |
| ТТК 7.7                    | Компот из свежих плодов (яблок)                                       | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 113,60                          | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>430</b>      | <b>15,16</b>          | <b>21,64</b> | <b>34,53</b>  | <b>425,11</b>                   | <b>0,13</b>    | <b>4,92</b>  | <b>0,20</b>  | <b>2,08</b>  | <b>149,58</b>              | <b>257,99</b> | <b>39,02</b>  | <b>4,26</b>  |
|                            | <b>Итого за 4 день</b>  | <b>1745</b>     | <b>49,88</b>          | <b>56,81</b> | <b>197,17</b> | <b>1512,65</b>                  | <b>1,86</b>    | <b>43,05</b> | <b>13,89</b> | <b>10,86</b> | <b>530,39</b>              | <b>737,02</b> | <b>452,22</b> | <b>28,49</b> |

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |  |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 223 [4]                    | Запеканка из творога, со сгущенным молоком | 150 /10         | 15,10                 | 11,14        | 22,61         | 258,18                          | 0,05           | 1,31         | 0,08         | 4,59         | 166,78                     | 202,00        | 22,27         | 0,53         |
| ТТК 2.1                    | Батон пектиновый                           | 20              | 1,60                  | 0,05         | 10,60         | 54,00                           | 0,04           | 0,80         | 0,00         | 0,00         | 7,60                       | 26,00         | 5,20          | 0,50         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром                              | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>                               | <b>395</b>      | <b>16,78</b>          | <b>11,21</b> | <b>48,21</b>  | <b>372,64</b>                   | <b>0,09</b>    | <b>2,11</b>  | <b>0,12</b>  | <b>4,59</b>  | <b>185,48</b>              | <b>229,40</b> | <b>30,27</b>  | <b>1,31</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 403 [4]                    | Фрукты порционно                           | 100             | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,40                           | 0,03           | 10,00        | 0,00         | 0,20         | 16,00                      | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
|                            | Яблоки печеные                             | 120             | 0,48                  | 0,46         | 43,86         | 181,46                          | 0,00           | 0,02         | 4,32         | 0,24         | 18,72                      | 9,96          | 12,36         | 2,51         |
|                            | Среднее значение по группе:                | 110             | 0,44                  | 0,43         | 26,83         | 112,93                          | 0,02           | 5,01         | 2,16         | 0,22         | 17,36                      | 10,48         | 10,68         | 2,35         |
|                            | <b>Итого</b>                               | <b>110</b>      | <b>0,44</b>           | <b>0,43</b>  | <b>26,83</b>  | <b>112,93</b>                   | <b>0,02</b>    | <b>5,01</b>  | <b>2,16</b>  | <b>0,22</b>  | <b>17,36</b>               | <b>10,48</b>  | <b>10,68</b>  | <b>2,35</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 21 [5]                     | Салат из белокачанной капусты              | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,41          | 52,46                           | 0,02           | 19,47        | 0,00         | 1,39         | 22,42                      | 16,57         | 9,10          | 0,31         |
| ТТК 4.4                    | Солянка "Школьная"                         | 180             | 6,30                  | 11,88        | 27,00         | 225,00                          | 0,00           | 0,18         | 11,52        | 0,54         | 36,72                      | 150,30        | 41,40         | 2,88         |
| ТТК 5.22                   | Мясо тушеное (филе)                        | 70/ 30          | 12,60                 | 4,90         | 2,31          | 119,00                          | 0,00           | 0,14         | 9,10         | 1,89         | 25,20                      | 106,68        | 213,50        | 1,89         |
| 378 [1]                    | Каша рисовая рассыпчатая                   | 130             | 3,12                  | 3,48         | 32,47         | 173,78                          | 0,03           | 0,00         | 16,77        | 0,22         | 5,12                       | 67,43         | 22,06         | 0,46         |
| ТТК 7.3                    | Кисель ягодный                             | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00         | 0,18         | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>                               | <b>720</b>      | <b>26,93</b>          | <b>23,88</b> | <b>119,11</b> | <b>800,31</b>                   | <b>0,12</b>    | <b>20,89</b> | <b>37,39</b> | <b>4,87</b>  | <b>117,86</b>              | <b>415,30</b> | <b>306,32</b> | <b>7,31</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.17                   | Котлеты Нежные                             | 70              | 7,42                  | 13,09        | 7,77          | 178,57                          | 0,14           | 0,21         | 0,01         | 1,61         | 10,99                      | 84,49         | 12,32         | 0,98         |
| ТТК 6.5                    | Картофель тушеный в сметане                | 130             | 3,25                  | 6,89         | 17,94         | 146,77                          | 0,09           | 3,51         | 0,00         | 1,30         | 49,40                      | 84,50         | 22,10         | 0,65         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 7.8                    | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00         | 0,50         | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
|                            | <b>Итого</b>                               | <b>420</b>      | <b>12,86</b>          | <b>20,21</b> | <b>63,60</b>  | <b>481,82</b>                   | <b>0,25</b>    | <b>4,40</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3,61</b>  | <b>96,75</b>               | <b>205,43</b> | <b>54,68</b>  | <b>2,52</b>  |
|                            | <b>Итого за 5 день</b>                     | <b>1645</b>     | <b>57,02</b>          | <b>55,73</b> | <b>257,75</b> | <b>1767,70</b>                  | <b>0,47</b>    | <b>32,41</b> | <b>39,68</b> | <b>13,29</b> | <b>417,46</b>              | <b>860,61</b> | <b>401,95</b> | <b>13,49</b> |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |             |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |              |                            |               |               |              |
| 181[4]                     | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5           | 8,29                  | 11,28        | 23,17         | 227,30                          | 0,06           | 0,84         | 0,07        | 46,34        | 96,75                      | 85,95         | 14,55         | 0,31         |
|                            | Кондитерское изделие пром.производства                  | 60              | 2,40                  | 2,82         | 16,68         | 101,70                          | 0,06           | 0,00         | 0,00        | 1,20         | 9,60                       | 26,40         | 3,60          | 0,36         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром   | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04        | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>430</b>      | <b>10,77</b>          | <b>14,12</b> | <b>54,85</b>  | <b>389,46</b>                   | <b>0,12</b>    | <b>0,84</b>  | <b>0,11</b> | <b>47,54</b> | <b>117,45</b>              | <b>113,75</b> | <b>20,95</b>  | <b>0,95</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |              |                            |               |               |              |
| 418 [5]                    | Сок   | 200             | 1,00                  | 0,20         | 20,20         | 92,00                           | 1,40           | 4,40         | 0,00        | 1,40         | 1,40                       | 1,80          | 2,00          | 15,60        |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>200</b>      | <b>1,00</b>           | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>92,00</b>                    | <b>1,40</b>    | <b>4,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,40</b>  | <b>1,40</b>                | <b>1,80</b>   | <b>2,00</b>   | <b>15,60</b> |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.7                    | Огурец соленый/   | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 6,54                            | 0,01           | 3,00         | 0,00        | 0,06         | 13,80                      | 14,40         | 8,40          | 0,36         |
| ТТК 3.6                    | Огурец свежий   | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00        | 0,00         | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36         |
|                            | Среднее значение по группе:                             | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,26          | 7,50                            | 0,01           | 4,50         | 0,00        | 0,03         | 13,89                      | 19,68         | 8,40          | 0,36         |
| 102[4]                     | Суп картофельный с горохом                              | 180             | 3,96                  | 3,78         | 11,88         | 106,74                          | 0,00           | 0,18         | 4,14        | 1,80         | 30,78                      | 25,56         | 63,36         | 1,44         |
| 265[4]                     | Плов из свинины   | 70/130          | 16,80                 | 21,00        | 34,60         | 430,00                          | 0,00           | 0,60         | 1,80        | 3,60         | 16,60                      | 52,80         | 232,80        | 2,40         |
| ТТК 7.8                    | Компот из смеси сухофруктов                             | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00        | 0,50         | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00        | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>690</b>      | <b>25,38</b>          | <b>25,45</b> | <b>97,48</b>  | <b>760,12</b>                   | <b>0,10</b>    | <b>5,96</b>  | <b>5,94</b> | <b>6,58</b>  | <b>106,33</b>              | <b>179,48</b> | <b>338,92</b> | <b>6,29</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |              |                            |               |               |              |
| 227 [5]                    | Яйца вареные  | 40              | 5,08                  | 4,06         | 0,28          | 57,98                           | 0,03           | 0,00         | 0,02        | 0,03         | 22,00                      | 76,80         | 4,80          | 1,00         |
| ТТК 6.2                    | Капуста тушеная   | 130             | 2,73                  | 4,16         | 12,22         | 97,76                           | 0,00           | 22,36        | 2,60        | 2,21         | 72,15                      | 52,13         | 26,91         | 1,04         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 7.9                    | Компот из фруктов и ягод с/м                            | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00        | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |
|                            | <b>Итого:</b>   | <b>390</b>      | <b>9,62</b>           | <b>8,45</b>  | <b>51,25</b>  | <b>320,28</b>                   | <b>0,03</b>    | <b>41,66</b> | <b>2,62</b> | <b>2,60</b>  | <b>111,81</b>              | <b>149,31</b> | <b>40,29</b>  | <b>2,71</b>  |
|                            | <b>Итого за 6 день</b>                                  | <b>1710</b>     | <b>46,78</b>          | <b>48,22</b> | <b>223,77</b> | <b>1561,86</b>                  | <b>1,65</b>    | <b>52,86</b> | <b>8,67</b> | <b>58,12</b> | <b>336,99</b>              | <b>444,34</b> | <b>402,16</b> | <b>25,55</b> |

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |  |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 223 [4]                    | Запеканка из творога, с повидлом         | 150/10          | 9,45                  | 9,17         | 22,62         | 202,91                          | 0,05           | 1,16         | 0,06         | 4,28        | 112,41                     | 157,88        | 16,83         | 0,66         |
| 1[5]                       | Бутерброды с маслом сливочным            | 40              | 4,20                  | 6,12         | 12,96         | 123,72                          | 0,04           | 0,06         | 0,04         | 0,44        | 85,44                      | 68,96         | 11,92         | 0,64         |
| 416[5]                     | Какао с молоком                          | 200             | 4,08                  | 3,54         | 17,58         | 118,52                          | 0,06           | 1,58         | 0,02         | 0,00        | 152,22                     | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
|                            | <b>Итого</b>                             | <b>400</b>      | <b>21,81</b>          | <b>18,83</b> | <b>53,16</b>  | <b>445,15</b>                   | <b>0,15</b>    | <b>2,80</b>  | <b>0,12</b>  | <b>4,71</b> | <b>350,07</b>              | <b>351,40</b> | <b>50,09</b>  | <b>1,78</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                            | <b>Фрукты порционно</b>                  | <b>100</b>      | <b>0,40</b>           | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>                    | <b>0,03</b>    | <b>10,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b> | <b>16,00</b>               | <b>11,00</b>  | <b>9,00</b>   | <b>2,20</b>  |
| 403[4]                     | Яблоки печеные                           | 120             | 0,48                  | 0,46         | 43,86         | 181,46                          | 0,00           | 0,02         | 4,32         | 0,24        | 18,72                      | 9,96          | 12,36         | 2,51         |
|                            | Среднее значение по группе:              | 110             | 0,44                  | 0,43         | 26,83         | 112,93                          | 0,02           | 5,01         | 2,16         | 0,22        | 17,36                      | 10,48         | 10,68         | 2,35         |
|                            | <b>Итого</b>                             | <b>110</b>      | <b>0,44</b>           | <b>0,43</b>  | <b>26,83</b>  | <b>112,93</b>                   | <b>0,02</b>    | <b>5,01</b>  | <b>2,16</b>  | <b>0,22</b> | <b>17,36</b>               | <b>10,48</b>  | <b>10,68</b>  | <b>2,35</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.15                   | Салат из капусты белокочанной с огурцом/ | 60              | 0,90                  | 3,06         | 2,76          | 43,44                           | 0,00           | 19,80        | 0,00         | 2,34        | 26,16                      | 21,00         | 11,10         | 0,36         |
| 21 [5]                     | Салат из капусты белокочанной с луком    | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,19          | 51,58                           | 0,01           | 20,97        | 0,00         | 1,42        | 26,80                      | 14,83         | 7,90          | 0,32         |
|                            | Среднее значение по группе:              | 60              | 0,87                  | 3,05         | 3,98          | 47,51                           | 0,01           | 20,39        | 0,00         | 1,88        | 26,48                      | 17,91         | 9,50          | 0,34         |
| ТТК 4.3                    | Свекольник                               | 180             | 1,26                  | 5,04         | 11,16         | 94,32                           | 0,00           | 0,18         | 7,38         | 1,26        | 25,20                      | 14,94         | 35,46         | 1,08         |
| ТТК 5.18                   | Котлеты особые                           | 70              | 7,84                  | 3,64         | 8,12          | 99,19                           | 0,01           | 0,03         | 0,56         | 0,00        | 11,76                      | 13,30         | 78,26         | 0,98         |
| 378 [1]                    | Каша гречневая рассыпчатая               | 130             | 7,44                  | 5,02         | 33,38         | 208,44                          | 0,21           | 0,00         | 0,01         | 0,52        | 13,34                      | 176,22        | 117,42        | 4,03         |
| ТТК 7.7                    | Компот из свежих плодов (яблок)          | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 113,60                          | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08        | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20        | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45        | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>                             | <b>690</b>      | <b>21,05</b>          | <b>17,42</b> | <b>98,24</b>  | <b>669,46</b>                   | <b>0,32</b>    | <b>21,49</b> | <b>7,95</b>  | <b>4,39</b> | <b>103,42</b>              | <b>284,77</b> | <b>262,67</b> | <b>8,77</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 5.36                   | Суфле из печени                          | 70              | 12,60                 | 3,71         | 6,02          | 108,08                          | 0,00           | 0,88         | 0,00         | 3,06        | 18,27                      | 56,07         | 15,19         | 0,35         |
| 378 [1]                    | Каша рисовая рассыпчатая                 | 130             | 3,12                  | 3,48         | 32,47         | 173,78                          | 0,03           | 0,00         | 16,77        | 0,22        | 5,12                       | 67,43         | 22,06         | 0,46         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20        | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00        | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>                             | <b>435</b>      | <b>17,33</b>          | <b>0,15</b>  | <b>24,87</b>  | <b>389,32</b>                   | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,20</b> | <b>15,10</b>               | <b>14,40</b>  | <b>5,60</b>   | <b>0,48</b>  |
|                            | <b>Итого за 7 день</b>                   | <b>1635</b>     | <b>60,64</b>          | <b>36,83</b> | <b>203,09</b> | <b>1616,86</b>                  | <b>0,48</b>    | <b>29,30</b> | <b>10,27</b> | <b>9,52</b> | <b>485,95</b>              | <b>661,04</b> | <b>329,04</b> | <b>13,38</b> |



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |             |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |             |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |             |
| ТТК 1.1                    | Каша "Дружба" с сахаром и маслом сливочным      | 150/5/5         | 5,40                  | 4,20         | 37,05         | 195,00                          | 0,15           | 0,30         | 0,00        | 1,05        | 111,60                     | 34,35         | 145,50        | 0,60        |
| 3[5]                       | Бутерброды с сыром                              | 45              | 4,73                  | 6,89         | 14,58         | 139,19                          | 0,05           | 0,07         | 0,05        | 0,49        | 96,12                      | 77,58         | 13,41         | 0,72        |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром                                   | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28        |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>420</b>      | <b>10,21</b>          | <b>11,11</b> | <b>66,63</b>  | <b>394,65</b>                   | <b>0,20</b>    | <b>0,37</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,54</b> | <b>218,82</b>              | <b>113,33</b> | <b>161,71</b> | <b>1,60</b> |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |             |
| ТТК 7.2                    | Кефир с сахаром                                 | 200/15          | 6,24                  | 5,38         | 24,68         | 172,00                          | 0,22           | 1,51         | 0,00        | 0,00        | 259,51                     | 193,50        | 30,10         | 0,32        |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>215</b>      | <b>6,24</b>           | <b>5,38</b>  | <b>24,68</b>  | <b>172,00</b>                   | <b>0,22</b>    | <b>1,51</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>259,51</b>              | <b>193,50</b> | <b>30,10</b>  | <b>0,32</b> |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |             |
| ТТК 3.25                   | Салат из помидоров с сыром/                     | 60              | 2,90                  | 6,05         | 2,23          | 77,31                           | 0,02           | 0,03         | 1,19        | 1,67        | 104,18                     | 13,58         | 67,34         | 0,56        |
| ТТК 3.10                   | Помидор соленый                                 | 60              | 0,66                  | 0,06         | 2,10          | 11,58                           | 0,01           | 9,00         | 0,00        | 0,42        | 6,00                       | 21,00         | 9,00          | 0,48        |
|                            | Среднее значение по группе:                     | <b>60</b>       | <b>1,78</b>           | <b>3,06</b>  | <b>2,16</b>   | <b>44,45</b>                    | <b>0,02</b>    | <b>4,52</b>  | <b>0,59</b> | <b>1,05</b> | <b>55,09</b>               | <b>17,29</b>  | <b>38,17</b>  | <b>0,52</b> |
| ТТК 4.11                   | Суп лапша по-домашнему                          | 180/10          | 2,09                  | 2,09         | 13,30         | 89,87                           | 0,00           | 0,00         | 6,27        | 0,95        | 22,23                      | 26,98         | 51,30         | 0,95        |
| ТТК 5.23                   | Нагетесы куриные                                | 70              | 13,51                 | 14,14        | 3,36          | 200,90                          | 0,07           | 0,07         | 0,28        | 1,47        | 17,08                      | 13,23         | 114,38        | 1,40        |
| 310 [4]                    | Картофель отварной с маслом сливочным           | 130 /5          | 2,58                  | 3,82         | 20,71         | 127,51                          | 0,14           | 18,90        | 0,00        | 0,19        | 13,18                      | 71,75         | 26,39         | 1,04        |
| ТТК 7.9                    | Компот из фруктов и ягод с/м                    | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00        | 0,16        | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47        |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,20        | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20        |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00        | 0,45        | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20        |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>705</b>      | <b>23,72</b>          | <b>23,72</b> | <b>90,13</b>  | <b>686,66</b>                   | <b>0,30</b>    | <b>42,79</b> | <b>7,14</b> | <b>4,47</b> | <b>133,94</b>              | <b>194,63</b> | <b>252,92</b> | <b>5,78</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |             |             |                            |               |               |             |
| 227[5]                     | Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком | 150/10          | 21,76                 | 11,68        | 33,12         | 324,00                          | 0,06           | 0,53         | 0,08        | 0,48        | 211,36                     | 245,12        | 31,52         | 0,48        |
| ТТК 7.16                   | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00        | 0,50        | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69        |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>360</b>      | <b>22,42</b>          | <b>11,78</b> | <b>61,14</b>  | <b>433,48</b>                   | <b>0,08</b>    | <b>1,21</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,98</b> | <b>243,72</b>              | <b>268,56</b> | <b>48,98</b>  | <b>1,17</b> |
|                            | <b>Итого за 8 день</b>                          | <b>1700</b>     | <b>62,58</b>          | <b>51,98</b> | <b>242,58</b> | <b>1686,79</b>                  | <b>0,79</b>    | <b>45,87</b> | <b>7,31</b> | <b>6,99</b> | <b>855,98</b>              | <b>770,02</b> | <b>493,71</b> | <b>8,87</b> |

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 2.4                    | Вареники с картофелем из п/ф с маслом сливочным | 150/10          | 9,15                  | 11,18        | 33,78         | 272,27                          | 0,10           | 1,79         | 0,08         | 2,13         | 64,64                      | 90,72         | 21,76         | 0,91         |
| 1[5]                       | Бутерброды с маслом                             | 40              | 2,44                  | 7,56         | 14,64         | 136,00                          | 0,04           | 0,00         | 0,00         | 0,48         | 9,28                       | 29,08         | 9,88          | 0,60         |
| ТТК 7.14                   | Чай с сахаром и лимоном                         | 200/7/15        | 0,16                  | 0,02         | 16,87         | 68,31                           | 0,00           | 3,15         | 0,00         | 0,02         | 15,76                      | 4,88          | 2,66          | 0,40         |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>422</b>      | <b>11,75</b>          | <b>18,77</b> | <b>65,29</b>  | <b>476,58</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>4,94</b>  | <b>0,08</b>  | <b>2,63</b>  | <b>89,68</b>               | <b>124,68</b> | <b>34,30</b>  | <b>1,91</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
|                            | Фрукты порционно                                | 100             | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,40                           | 0,03           | 10,00        | 0,00         | 0,20         | 16,00                      | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| 403[4]                     | Яблоки печеные                                  | 120             | 0,48                  | 0,46         | 43,86         | 181,46                          | 0,00           | 0,02         | 4,32         | 0,24         | 18,72                      | 9,96          | 12,36         | 2,51         |
|                            | Среднее значение по группе:                     | 110             | 0,44                  | 0,43         | 26,83         | 112,93                          | 0,02           | 5,01         | 2,16         | 0,22         | 17,36                      | 10,48         | 10,68         | 2,35         |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>110</b>      | <b>0,44</b>           | <b>0,43</b>  | <b>26,83</b>  | <b>112,93</b>                   | <b>0,02</b>    | <b>5,01</b>  | <b>2,16</b>  | <b>0,22</b>  | <b>17,36</b>               | <b>10,48</b>  | <b>10,68</b>  | <b>2,35</b>  |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.12                   | Салат из запеченой свеклы                       | 60              | 0,89                  | 1,86         | 5,19          | 42,19                           | 0,00           | 0,01         | 5,90         | 0,85         | 25,52                      | 13,20         | 26,15         | 0,86         |
| ТТК 4.9                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками        | 180/20          | 1,80                  | 2,20         | 12,40         | 84,80                           | 0,00           | 0,00         | 8,80         | 1,00         | 23,80                      | 23,80         | 57,80         | 1,00         |
| ТТК 5.17                   | Котлеты Нежные                                  | 70              | 7,42                  | 13,09        | 7,77          | 178,57                          | 0,14           | 0,21         | 0,01         | 1,61         | 10,99                      | 84,49         | 12,32         | 0,98         |
| ТТК 6.7                    | Макаронные изделия отварные                     | 130             | 4,78                  | 3,91         | 22,92         | 146,02                          | 0,05           | 0,00         | 0,13         | 0,85         | 4,21                       | 32,21         | 18,30         | 0,96         |
| ТТК 7.8                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,02           | 0,68         | 0,00         | 0,50         | 32,36                      | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>710</b>      | <b>19,04</b>          | <b>21,67</b> | <b>98,02</b>  | <b>667,45</b>                   | <b>0,29</b>    | <b>0,90</b>  | <b>14,84</b> | <b>5,46</b>  | <b>109,58</b>              | <b>235,14</b> | <b>148,94</b> | <b>5,89</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.7                    | Запеканка картофельная с мясом                  | 70/130          | 5,80                  | 24,00        | 43,20         | 416,20                          | 0,00           | 0,40         | 3,40         | 3,60         | 13,60                      | 126,80        | 60,20         | 15,60        |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20              | 1,30                  | 0,25         | 7,90          | 39,60                           | 0,05           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 5,80                       | 30,00         | 9,40          | 0,80         |
| ТТК 7.3                    | Кисель ягодный                                  | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00         | 0,18         | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
|                            | <b>Итого</b>                                    | <b>420</b>      | <b>7,68</b>           | <b>24,31</b> | <b>81,30</b>  | <b>579,46</b>                   | <b>0,05</b>    | <b>1,50</b>  | <b>3,40</b>  | <b>4,08</b>  | <b>35,10</b>               | <b>173,12</b> | <b>72,96</b>  | <b>16,78</b> |
|                            | <b>Итого за 9 день</b>                          | <b>1662</b>     | <b>38,90</b>          | <b>65,18</b> | <b>271,43</b> | <b>1836,43</b>                  | <b>0,49</b>    | <b>12,36</b> | <b>20,48</b> | <b>12,39</b> | <b>251,72</b>              | <b>543,43</b> | <b>266,88</b> | <b>26,93</b> |

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец.                     | Наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                            |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 182[4]                     | Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом сливочным | 150/5           | 6,14                  | 8,18         | 26,78         | 205,34                          | 0,05           | 4,96         | 0,31         | 1,55         | 134,28                     | 146,01        | 31,12         | 0,47         |
|                            | Повидло   | 10              | 0,04                  | 0,00         | 6,10          | 25,00                           | 0,07           | 0,06         | 0,00         | 0,00         | 0,14                       | 0,11          | 0,18          | 0,72         |
| ТТК 2.1                    | Батон пектиновый  | 20              | 1,60                  | 0,05         | 10,60         | 54,00                           | 0,04           | 0,80         | 0,00         | 0,00         | 7,60                       | 26,00         | 5,20          | 0,50         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром   | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>400</b>      | <b>7,86</b>           | <b>8,25</b>  | <b>58,48</b>  | <b>344,80</b>                   | <b>0,16</b>    | <b>5,82</b>  | <b>0,35</b>  | <b>1,55</b>  | <b>153,12</b>              | <b>173,52</b> | <b>39,30</b>  | <b>1,97</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>           |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 418[5]                     | Сок   | 200             | 1,00                  | 0,20         | 20,20         | 92,00                           | 1,40           | 4,40         | 0,00         | 1,40         | 1,40                       | 1,80          | 2,00          | 15,60        |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>200</b>      | <b>1,00</b>           | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>92,00</b>                    | <b>1,40</b>    | <b>4,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,40</b>  | <b>1,40</b>                | <b>1,80</b>   | <b>2,00</b>   | <b>15,60</b> |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.6                    | Огурец свежий/  | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00         | 0,00         | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36         |
| ТТК 3.7                    | Огурец соленый  | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 6,54                            | 0,01           | 3,00         | 0,00         | 0,06         | 13,80                      | 14,40         | 8,40          | 0,36         |
|                            | Среднее значение по группе:                               | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,26          | 7,50                            | 0,01           | 4,50         | 0,00         | 0,03         | 13,89                      | 19,68         | 8,40          | 0,36         |
| 88 [4]                     | Ши из свежей капусты и картофелем со сметаной             | 180/10          | 1,29                  | 3,75         | 5,80          | 66,22                           | 0,00           | 0,01         | 12,34        | 1,63         | 36,36                      | 16,62         | 35,38         | 0,54         |
| ТТК 5.41                   | Фиш -кейк(минтай)   | 70              | 11,13                 | 6,72         | 8,40          | 103,95                          | 0,14           | 0,07         | 0,49         | 2,24         | 83,44                      | 31,99         | 156,59        | 0,84         |
| 339 [5]                    | Пюре картофельное   | 130             | 2,65                  | 4,16         | 17,72         | 118,94                          | 0,12           | 15,74        | 0,03         | 0,16         | 32,05                      | 75,05         | 24,05         | 0,87         |
| ТТК 7.9                    | Компот из фруктов и ягод с/м                              | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 47,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00         | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30              | 1,95                  | 0,38         | 11,85         | 59,40                           | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 8,70                       | 45,00         | 14,10         | 1,20         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>700</b>      | <b>19,31</b>          | <b>15,30</b> | <b>83,77</b>  | <b>520,55</b>                   | <b>0,34</b>    | <b>39,62</b> | <b>12,86</b> | <b>4,86</b>  | <b>192,10</b>              | <b>208,72</b> | <b>247,10</b> | <b>4,48</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.38                   | Тефтели мясные с рисом, с соусом                          | 70/30           | 8,20                  | 14,00        | 8,00          | 191,00                          | 0,00           | 0,10         | 0,90         | 1,60         | 37,20                      | 20,50         | 101,00        | 1,10         |
| 378 [1]                    | Каша гречневая рассыпчатая                                | 130             | 7,44                  | 5,02         | 33,38         | 208,44                          | 0,21           | 0,00         | 0,01         | 0,52         | 13,34                      | 176,22        | 117,42        | 4,03         |
|                            | Фрукты порционно  | 100             | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 44,40                           | 0,03           | 10,00        | 0,00         | 0,20         | 16,00                      | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20              | 1,30                  | 0,25         | 7,90          | 39,60                           | 0,05           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 5,80                       | 30,00         | 9,40          | 0,80         |
| ТТК 7.7                    | Компот из свежих плодов (яблок)                           | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 113,60                          | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
|                            | <b>Итого</b>  | <b>550</b>      | <b>17,50</b>          | <b>19,83</b> | <b>78,96</b>  | <b>597,04</b>                   | <b>0,31</b>    | <b>11,00</b> | <b>0,91</b>  | <b>2,70</b>  | <b>86,28</b>               | <b>242,12</b> | <b>241,96</b> | <b>9,07</b>  |
|                            | <b>Итого за 10 день</b>                                   | <b>1850</b>     | <b>45,66</b>          | <b>43,58</b> | <b>241,42</b> | <b>1554,39</b>                  | <b>2,20</b>    | <b>60,84</b> | <b>14,12</b> | <b>10,51</b> | <b>432,89</b>              | <b>626,15</b> | <b>530,36</b> | <b>31,11</b> |

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней**

| День недели             | Пищевые вещества, (г) |               |                | Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал) | Витамины, (мг) |               |               |               | Минеральные вещества, (мг) |                |                |               |
|-------------------------|-----------------------|---------------|----------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         | Б                     | Ж             | У              |  | В <sub>1</sub> | С             | А             | Е             | Са                         | Р              | Мg             | Fe            |
| 1                       | 38,98                 | 46,31         | 218,88         | 1448,69                                    | 1,64           | 51,29         | 23,62         | 10,49         | 368,12                     | 539,37         | 261,17         | 25,11         |
| 2                       | 49,17                 | 60,53         | 221,25         | 1665,43                                    | 0,59           | 17,08         | 12,19         | 55,87         | 378,63                     | 572,31         | 338,03         | 15,75         |
| 3                       | 63,81                 | 49,87         | 227,02         | 1618,62                                    | 0,62           | 39,64         | 5,72          | 9,23          | 862,45                     | 908,34         | 472,70         | 10,89         |
| 4                       | 49,88                 | 56,81         | 197,17         | 1512,65                                    | 1,86           | 43,05         | 13,89         | 10,86         | 530,39                     | 737,02         | 452,22         | 28,49         |
| 5                       | 57,02                 | 55,73         | 257,75         | 1767,70                                    | 0,47           | 32,41         | 39,68         | 13,29         | 417,46                     | 860,61         | 401,95         | 13,49         |
| 6                       | 46,78                 | 48,22         | 223,77         | 1561,86                                    | 1,65           | 52,86         | 8,67          | 58,12         | 336,99                     | 444,34         | 402,16         | 25,55         |
| 7                       | 60,64                 | 36,83         | 203,09         | 1616,86                                    | 0,48           | 29,30         | 10,27         | 9,52          | 485,95                     | 661,04         | 329,04         | 13,38         |
| 8                       | 62,58                 | 51,98         | 242,58         | 1686,79                                    | 0,79           | 45,87         | 7,31          | 6,99          | 855,98                     | 770,02         | 493,71         | 8,87          |
| 9                       | 38,90                 | 65,18         | 271,43         | 1836,43                                    | 0,49           | 12,36         | 20,48         | 12,39         | 251,72                     | 543,43         | 266,88         | 26,93         |
| 10                      | 45,66                 | 43,58         | 241,42         | 1554,39                                    | 2,20           | 60,84         | 14,12         | 10,51         | 432,89                     | 626,15         | 530,36         | 31,11         |
| <b>Всего за 10 дней</b> | <b>513,41</b>         | <b>515,03</b> | <b>2304,36</b> | <b>16269,41</b>                            | <b>10,80</b>   | <b>384,70</b> | <b>155,97</b> | <b>197,27</b> | <b>4920,57</b>             | <b>6662,63</b> | <b>3948,22</b> | <b>199,58</b> |

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов                          | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма (нетто, г) 85 % (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) | Норма за 10 дней | Получено фактически | %   | Недостаток, г | %  | Избыток, г | %    |
|------|---|----------------------|---|------------------|---------------------|-----|---------------|----|------------|------|
| 1    | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50                   | 42,5  | 425              | 415                 | 98  | 10            | 2  |            |      |
| 2    | Хлеб пшеничный                                  | 80                   | 68  | 680              | 665                 | 98  | 15            | 2  |            |      |
| 3    | Мука пшеничная                                  | 29                   | 24,65   | 246,5            | 246,5               | 100 |               |    |            |      |
| 4    | Крупы, бобовые                                  | 43                   | 36,55   | 365,5            | 365,5               | 100 |               |    |            |      |
| 5    | Макаронные изделия                              | 12                   | 10,2  | 102              | 115                 | 113 |               |    | 13         | 12,7 |
| 6    | Картофель                                       | 140                  | 119   | 1190             | 1190                | 100 |               |    |            |      |
| 7    | Овощи свежие, зелень                            | 220                  | 187   | 1870             | 1870                | 100 |               |    |            |      |
| 8    | Фрукты (плоды) свежие                           | 100                  | 85  | 850              | 800                 | 94  | 50            | 6  |            |      |
| 9    | Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель          | 11                   | 9,35  | 93,5             | 93,5                | 100 |               |    |            |      |
| 10   | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 100                  | 85  | 850              | 650                 | 76  | 200           | 24 |            |      |
| 11   | Мясо жилованное 1 кат. (нетто)                  | 55                   | 46,75   | 467,5            | 570                 | 122 |               |    | 22         | 21,9 |
| 12   | Цыплята 1 кат. (нетто)                          | 24                   | 20,4  | 204              | 290                 | 142 |               |    | 86         | 42,2 |
| 13   | Субпродукты (печень, язык, сердце)              | 25                   | 21,25   | 212,5            | 100                 | 47  | 112,5         | 53 |            |      |
| 14   | Рыба-филе (нетто)                               | 37                   | 31,45   | 314,5            | 150                 | 48  | 164,5         | 52 |            |      |
| 15   | Молоко, молочная и кисломолочная продукция      | 450                  | 382,5   | 3825             | 3650                | 95  | 175           | 5  |            |      |
| 16   | Творог 5%-9%                                    | 40                   | 34  | 340              | 400                 | 118 |               |    | 60         | 17,6 |
| 17   | Сыр   | 6                    | 5,1   | 51               | 60                  | 118 |               |    | 9          | 17,6 |
| 18   | Сметана   | 11                   | 9,35  | 93,5             | 93,5                | 100 |               |    |            |      |
| 19   | Масло сливочное                                 | 21                   | 17,85   | 178,5            | 178,5               | 100 |               |    |            |      |
| 20   | Масло растительное                              | 11                   | 9,35  | 93,5             | 93,5                | 100 |               |    |            |      |
| 21   | Яйцо  | 1                    | 0,85  | 8,5              | 8,5                 | 100 |               |    |            |      |
| 22   | Сахар   | 30                   | 25,5  | 255              | 255                 | 100 |               |    |            |      |
| 23   | Кондитерские изделия                            | 20                   | 17  | 170              | 200                 | 118 |               |    | 30         | 17,6 |
| 24   | Крахмал   | 3                    | 2,55  | 25,5             | 25,5                | 100 |               |    |            |      |
| 25   | Какао-порошок                                   | 0,6                  | 0,51  | 5,1              | 5,1                 | 100 |               |    |            |      |
| 26   | Чай   | 0,6                  | 0,51  | 5,1              | 5,1                 | 100 |               |    |            |      |
| 27   | Дрожжи хлебопекарные                            | 0,5                  | 0,425   | 4,25             | 4,25                | 100 |               |    |            |      |
| 28   | Соль  | 5                    | 4,25  | 42,5             | 4,25                | 10  |               |    |            |      |

**Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

| <b>Дни недели</b>         | <b>Завтрак</b> | <b>Второй завтрак</b> | <b>Обед</b>  | <b>Уплотненный полдник</b> |
|---------------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------------------|
| 1                         | 405            | 200                   | 700          | 390                        |
| 2                         | 422            | 110                   | 700          | 435                        |
| 3                         | 410            | 215                   | 720          | 460                        |
| 4                         | 415            | 200                   | 700          | 430                        |
| 5                         | 395            | 110                   | 720          | 420                        |
| 6                         | 430            | 200                   | 690          | 390                        |
| 7                         | 400            | 110                   | 690          | 435                        |
| 8                         | 420            | 215                   | 705          | 360                        |
| 9                         | 422            | 110                   | 710          | 420                        |
| 10                        | 400            | 200                   | 700          | 550                        |
| <b>Показатели нормы</b>   | <b>400</b>     | <b>100</b>            | <b>600</b>   | <b>450</b>                 |
| <b>Среднее за 10 дней</b> | <b>411,9</b>   | <b>167</b>            | <b>703,5</b> | <b>429</b>                 |

## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.