

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ

И. А. Ефременко



СОГЛАСОВАНО

приказ от 31.01.24 № 63

И.о. Заведующий Ильин И.С. И.В. Сергеев



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

Разработано: МКУ «Центр развития образования» муниципального образования город Горячий Ключ

День: 1

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
213	Яйца варенные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
ТТК № 23 (182)	Каша жидкая молочная (рисовая)	180	1,80	6,60	28,64	181,16	0,05	1,01	0,05	0,18	111,5	118,4	25,81	0,4
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>8,81</b>	<b>11,42</b>	<b>50,93</b>	<b>337,66</b>	<b>0,13</b>	<b>1,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,03</b>	<b>155,00</b>	<b>241,40</b>	<b>48,61</b>	<b>2,23</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
**	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,06</b>	<b>90,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>51,00</b>	<b>34,50</b>	<b>19,50</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,00	0,85	5,00	0,008	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
ТТК № 25 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1,40	2,00	8,72	58,48	0,06	5,94	0,00	0,88	19,22	40,30	16,39	0,62
268	Шницель рубленый (говядина)	70	9,8	8,26	11,24	158,5	0,04	0,00	0,02	0,04	8,08	108,02	19,47	1,71
ТТК № 26	Гарнир сложный (каша вязкая (пшеничная)/капуста тушеная)	150	3	4,5	21,07	136,78	0,06	8,57	0,01	0,95	33,8	65,07	26,05	0,92
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>18,77</b>	<b>15,43</b>	<b>99,98</b>	<b>610,12</b>	<b>0,25</b>	<b>16,62</b>	<b>0,03</b>	<b>3,06</b>	<b>120,78</b>	<b>319,85</b>	<b>99,56</b>	<b>6,31</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
401	Оладьи со сгущенным молоком	175	11,00	14,00	75,00	470	0,11	0,30	0,01	2,42	63,87	89,12	24,62	1,06
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	1,26	0,01	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>355</b>	<b>16,22</b>	<b>18,50</b>	<b>82,20</b>	<b>560,00</b>	<b>0,18</b>	<b>1,56</b>	<b>0,02</b>	<b>2,42</b>	<b>279,87</b>	<b>251,12</b>	<b>49,82</b>	<b>1,24</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,15</b>	<b>45,65</b>	<b>245,26</b>	<b>1572,28</b>	<b>0,62</b>	<b>109,22</b>	<b>0,20</b>	<b>6,81</b>	<b>606,65</b>	<b>846,87</b>	<b>217,49</b>	<b>10,23</b>

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



день: 2

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,08	4,25	19,95	0,02	2,18	0	0,17	12	22,27	15,18	0,53
ТТК № 1 (182)	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	150	2,7	5,01	14,29	113,05	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82
ТТК № 28 (382)	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,82	106,48	0,04	1,43	0,024	0	137	112,14	19,19	0,43
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,76</b>	<b>15,69</b>	<b>46,46</b>	<b>358,98</b>	<b>0,20</b>	<b>3,61</b>	<b>0,08</b>	<b>1,34</b>	<b>176,70</b>	<b>257,51</b>	<b>80,37</b>	<b>2,35</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
ТТК № 29	Овощи свежие (морковные палочки)	120	1,56	0,12	8,28	42,00	0,07	6	0	0,48	32,4	66	45,6	0,84
*	Фрукты свежие (груши)	50	0,2	0,15	5,15	22,75	0,013	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>1,76</b>	<b>0,27</b>	<b>13,43</b>	<b>64,75</b>	<b>0,08</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>41,90</b>	<b>74,00</b>	<b>51,60</b>	<b>1,99</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,90	2,04	12,57	85,14	0,080	5,94	0,00	1,02	21,02	48,65	19,63	0,80
254	Печень жареная с маслом	80	12,50	11,10	2,80	161,10	0,22	10,34	7,16	4,97	23,22	317,76	16,45	6,89
143	Рагу овощное	130	2,16	9,61	10,55	137,33	0,06	5,35	0,02	0,34	38,77	62,23	27,41	1,09
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0,12	0,07	25,4	102,71	0,018	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>21,04</b>	<b>23,46</b>	<b>82,36</b>	<b>630,24</b>	<b>0,47</b>	<b>31,74</b>	<b>7,18</b>	<b>7,64</b>	<b>118,36</b>	<b>530,34</b>	<b>99,84</b>	<b>11,53</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
47	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,10	51,40	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
ТТК № 31 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	80	9	6	5,3	111,20	0,07	3,63	0,01	4,8	35,79	138,29	18,19	0,71
312	Пюре картофельное	150	3	5	20,44	138,76	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК № 32 (377)	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,31	0,00	2,54	0,00	0,00	12,78	3,96	2,16	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>520</b>	<b>17,87</b>	<b>16,44</b>	<b>83,75</b>	<b>551,04</b>	<b>0,31</b>	<b>36,26</b>	<b>0,01</b>	<b>6,56</b>	<b>140,06</b>	<b>337,30</b>	<b>84,50</b>	<b>4,19</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,43</b>	<b>55,86</b>	<b>226,00</b>	<b>1605,01</b>	<b>1,06</b>	<b>80,11</b>	<b>7,27</b>	<b>16,22</b>	<b>477,02</b>	<b>1199,15</b>	<b>316,31</b>	<b>20,06</b>



День: 3

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	50	0,62	0,07	11,13	47,65	0,03	2,00	0,00	0,17	15,85	28,00	16,68	0,45
ТТК № 33 (208)	Лавашевник с творогом со сметаной	150	11,20	10,60	22,40	229,80	0,07	0,29	0,07	2,34	115,63	178,61	22,47	1,07
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,41	14,35	90,13	0,04	1,16	0,012	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>16,43</b>	<b>13,28</b>	<b>59,88</b>	<b>421,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,45</b>	<b>0,08</b>	<b>3,16</b>	<b>256,18</b>	<b>331,11</b>	<b>68,25</b>	<b>2,19</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,1	6,7	54,06	0,024	10,08	0	9,24	20,09	17,6	9,6	0,49
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,04	68,48	0,12	6,31	0,03	1,10	86,88	171,34	50,09	1,22
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,00	8,00	13,31	173,24	0,08	0,59	0,05	0,07	35,09	127,80	21,00	1,47
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,7	14	79,70	0,023	1,48	0,01	0,2	49,71	55,04	27,16	1,71
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>19,70</b>	<b>15,53</b>	<b>99,43</b>	<b>611,62</b>	<b>0,35</b>	<b>23,32</b>	<b>0,09</b>	<b>11,57</b>	<b>222,12</b>	<b>455,98</b>	<b>136,70</b>	<b>7,24</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
21	Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,03	1,54	35,46	0,01	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30
259	Жаркое по-домашнему	160	13,00	16,54	15,20	261,66	0,11	6,20	0,00	2,83	27,88	188,11	38,84	3,53
ТТК № 35 (359)	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,24	0,11	34,80	141,15	0,01	2,16	0,00	0,00	20,22	16,66	6,54	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>450</b>	<b>16,99</b>	<b>20,15</b>	<b>75,89</b>	<b>549,24</b>	<b>0,21</b>	<b>10,11</b>	<b>0,00</b>	<b>3,75</b>	<b>76,85</b>	<b>286,77</b>	<b>75,13</b>	<b>5,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,34</b>	<b>53,46</b>	<b>242,76</b>	<b>1673,56</b>	<b>0,79</b>	<b>37,42</b>	<b>0,21</b>	<b>18,48</b>	<b>778,35</b>	<b>1239,46</b>	<b>305,28</b>	<b>14,94</b>

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,007	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
215 **	Омлет натуральный	150	12,00	17,40	2,60	215,00	0,10	0,26	0,32	0,75	103,09	225,77	16,14	2,64
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>15,38</b>	<b>22,27</b>	<b>24,23</b>	<b>358,67</b>	<b>0,17</b>	<b>4,95</b>	<b>0,33</b>	<b>2,56</b>	<b>242,13</b>	<b>345,19</b>	<b>44,10</b>	<b>3,58</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
*	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	0	0,05	9,6	33,6	50,4	0,72
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>115,20</b>	<b>0,05</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>9,60</b>	<b>33,60</b>	<b>50,40</b>	<b>0,72</b>
<b>Обед</b>														
*	Горох овощной отварной (консервированный)	50	1,28	0,08	3,25	18,84	0,05	1,67	0	0,08	8,33	25,83	8,33	0,33
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,6	7,9	78,20	0,04	7,69	0	1,73	35,81	39,31	18,82	0,9
268	Биточки рубленые (говядина)	70	9,8	8,26	11,24	158,5	0,04	0,00	0,02	0,04	8,08	108,02	19,47	1,71
303	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,71	20,3	141,59	0,1	0	0,01	0,36	9,2	111,09	73,5	2,48
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>21,05</b>	<b>18,32</b>	<b>100,79</b>	<b>648,49</b>	<b>0,32</b>	<b>9,72</b>	<b>0,03</b>	<b>3,35</b>	<b>109,60</b>	<b>378,71</b>	<b>150,77</b>	<b>8,18</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40
244	Плов из отварной говядины	150	14	14,33	24,4	282,57	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>22,03</b>	<b>19,71</b>	<b>48,97</b>	<b>467,54</b>	<b>0,19</b>	<b>6,91</b>	<b>0,04</b>	<b>3,52</b>	<b>273,59</b>	<b>384,98</b>	<b>75,00</b>	<b>3,68</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,26</b>	<b>60,90</b>	<b>199,19</b>	<b>1589,90</b>	<b>0,72</b>	<b>33,58</b>	<b>0,40</b>	<b>9,48</b>	<b>634,92</b>	<b>1142,48</b>	<b>320,27</b>	<b>16,16</b>

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



Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК № 37 (121)	Суп молочный с крупой (пшеница)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,75	11,31	0,10
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>8,94</b>	<b>16,63</b>	<b>39,49</b>	<b>343,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>256,88</b>	<b>188,65</b>	<b>28,46</b>	<b>1,19</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
108	Суп картофельный с клёцками/ с птицей	180	7,28	6,13	11,72	131,17	0,06	3,59	0,012	1,01	20,84	45,07	15,82	0,73
227	Рыба припущенная	70	10,5	5,25	0,58	91,57	0,05	0,49	0,02	0,3	9,83	124,52	29,17	0,57
312	Пюре картофельное	150	3	5	20,44	138,76	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0,12	0,07	25,4	102,71	0,018	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,50</b>	<b>20,09</b>	<b>91,31</b>	<b>634,41</b>	<b>0,35</b>	<b>31,20</b>	<b>0,03</b>	<b>7,48</b>	<b>112,97</b>	<b>357,37</b>	<b>110,64</b>	<b>4,93</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
177	Каша рисовая с изюмом	200	5,30	10,36	45,71	297,28	0,07	0,91	0,05	0,24	131,41	159,28	37,65	0,83
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2,74	1,00	27,62	129,30	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82
ПР	Сок натуральный промышленного производства (абрикосовый)	150	1	0	25,4	105,30	0	14,8	0	0,49	34,69	36	12	0,69
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,04</b>	<b>11,36</b>	<b>98,73</b>	<b>531,88</b>	<b>0,12</b>	<b>15,88</b>	<b>0,06</b>	<b>1,49</b>	<b>176,30</b>	<b>223,98</b>	<b>61,55</b>	<b>2,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,70</b>	<b>52,58</b>	<b>237,09</b>	<b>1601,85</b>	<b>0,58</b>	<b>48,27</b>	<b>0,22</b>	<b>10,07</b>	<b>769,35</b>	<b>935,60</b>	<b>225,85</b>	<b>8,64</b>

Неделя: , вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
213	Яйца варенные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,75	11,31	0,10
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,41	14,35	90,13	0,04	1,16	0,012	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
*	Фрукты свежие (груши)	50	0,2	0,15	5,15	22,75	0,013	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15
ПР	Мармелад желейный	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>11,92</b>	<b>13,78</b>	<b>58,17</b>	<b>405,42</b>	<b>0,13</b>	<b>4,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>253,58</b>	<b>257,65</b>	<b>42,51</b>	<b>2,70</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (абрикос)	200	1,5	0	23	98,00	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>34,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,5	4,4	44,02	0,024	4,1	0	1,11	17	24,96	11	0,78
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,9	97,51	0,16	5,94	0,00	1,74	30,72	63,43	25,61	1,48
ТТК № 14 (258)	Мясо духовое (говядина)	160	11,00	15,20	14,20	237,60	0,09	5,03	0,00	2,94	30,22	200,88	39,61	3,39
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>19,88</b>	<b>22,22</b>	<b>84,88</b>	<b>615,27</b>	<b>0,38</b>	<b>19,93</b>	<b>0,00</b>	<b>6,75</b>	<b>108,29</b>	<b>373,47</b>	<b>105,07</b>	<b>8,00</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
218	Вареники ленивые отварные со сметаной	220	25,79	16,70	30,95	377,26	0,08	0,38	0,14	0,74	196,62	283,00	33,60	0,76
ТТК 354	Кисель из сухофруктов	180	0,20	0,012	29,53	119,03	0,00	0,22	0,00	0,11	16,45	9,70	4,00	0,61
429	Булочка «Веснушка»	30	2,34	1,84	14,34	83,28	0,04	0,00	0,000	0,85	6,78	23,52	9,12	0,44
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>28,33</b>	<b>18,55</b>	<b>74,82</b>	<b>579,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,70</b>	<b>219,85</b>	<b>316,22</b>	<b>46,72</b>	<b>1,81</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,63</b>	<b>54,55</b>	<b>240,87</b>	<b>1698,26</b>	<b>0,63</b>	<b>39,51</b>	<b>0,29</b>	<b>9,67</b>	<b>616,42</b>	<b>983,34</b>	<b>206,30</b>	<b>13,21</b>



Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,08	4,25	19,95	0,02	2,18	0	0,17	12	22,27	15,18	0,53
ТТК № 16 (216*)	Омлет с сыром	150	12,60	18,72	2,43	228,60	0,088	0,30	0,36	0,84	258,00	316,06	23,29	2,72
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>16,28</b>	<b>20,21</b>	<b>27,01</b>	<b>351,46</b>	<b>0,20</b>	<b>3,67</b>	<b>0,37</b>	<b>1,66</b>	<b>395,44</b>	<b>465,35</b>	<b>68,83</b>	<b>4,17</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,6	0,013	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>108,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,00	0,85	5,00	0,008	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	4,6	4,52	64,16	0,04	7,98	0	1,7	34,08	31,88	14,71	0,56
268	Котлеты рубленные (говядина)	70	9,8	8,26	11,24	158,5	0,04	0,00	0,02	0,04	8,08	108,02	19,47	1,71
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,99	4,2	24,54	151,92	0,09	0	0,009	0,15	11,41	84,38	29,49	0,96
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>19,53</b>	<b>17,73</b>	<b>99,25</b>	<b>630,94</b>	<b>0,26</b>	<b>10,09</b>	<b>0,03</b>	<b>3,08</b>	<b>113,25</b>	<b>330,74</b>	<b>101,32</b>	<b>6,29</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
54*	Икра свекольная	50	1,16	2,3	6,17	50,02	0,02	3,35	0	1,23	19,12	30,4	14,8	0,88
284	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	11,2	7,81	34,2	251,89	0,54	22,12	8,40	5,47	57,99	495,78	92,04	8,75
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	1,26	0,01	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>475</b>	<b>20,55</b>	<b>15,03</b>	<b>69,45</b>	<b>491,39</b>	<b>0,71</b>	<b>26,73</b>	<b>8,41</b>	<b>7,58</b>	<b>310,36</b>	<b>758,18</b>	<b>154,79</b>	<b>11,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,16</b>	<b>57,97</b>	<b>205,31</b>	<b>1581,79</b>	<b>1,25</b>	<b>43,09</b>	<b>8,82</b>	<b>12,32</b>	<b>1059,05</b>	<b>1734,27</b>	<b>352,94</b>	<b>21,80</b>

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



Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК № 13 (121)	Суп молочный с крупой (гречневая)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,75	11,31	0,10
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ТТК № 28 (382)	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,82	106,48	0,04	1,43	0,024	0	137	112,14	19,19	0,43
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,24	67,80	0,03	0,00	0,00	0,32	4,80	18,20	3,60	0,32
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>13,45</b>	<b>14,53</b>	<b>47,03</b>	<b>369,56</b>	<b>0,15</b>	<b>2,05</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>388,58</b>	<b>323,09</b>	<b>55,85</b>	<b>1,56</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
**	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
ТТК № 40	Овощи свежие (морковные палочки)	60	0,78	0,06	4,14	20,22	0,035	3	0	0,24	16,2	33	22,8	0,42
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>1,86</b>	<b>0,30</b>	<b>13,86</b>	<b>71,82</b>	<b>0,08</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>57,00</b>	<b>60,60</b>	<b>38,40</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40
ТТК 25 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,40	2,00	8,72	58,48	0,06	5,94	0,00	0,88	19,22	40,30	16,39	0,62
ТТК № 41 (291)	Плов из птицы	180	13,90	8,90	32,81	266,94	0,16	7,20	0,015	0,58	55,69	206,59	64,75	2,25
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	200	1,49	0	23	97,96	0	14,8	0	0,49	34,69	36	12	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>21,15</b>	<b>11,54</b>	<b>95,57</b>	<b>567,34</b>	<b>0,31</b>	<b>33,19</b>	<b>0,02</b>	<b>3,26</b>	<b>134,15</b>	<b>380,99</b>	<b>125,89</b>	<b>5,59</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
226	Рыба отварная (минтай)	70	11,66	0,99	0,58	57,87	0,04	0,33	0,030	0,32	10,15	138,48	29,17	0,57
310	Картофель отварной	130	2,48	3,75	19,95	123,47	0,13	18,20	0,00	0,18	12,69	69,09	24,41	1,00
ТТК № 32 (377)	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,31	0,00	2,54	0,00	0,00	12,78	3,96	2,16	0,32
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
401	Оладьи с повидлом	90	5,60	7,20	38,60	241,6	0,12	0,33	0,01	2,69	70,75	98,72	27,28	1,18
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>550</b>	<b>21,77</b>	<b>15,22</b>	<b>86,57</b>	<b>560,47</b>	<b>0,32</b>	<b>25,50</b>	<b>0,04</b>	<b>8,44</b>	<b>127,10</b>	<b>353,73</b>	<b>98,32</b>	<b>4,12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,23</b>	<b>41,59</b>	<b>243,03</b>	<b>1569,19</b>	<b>0,86</b>	<b>135,74</b>	<b>0,15</b>	<b>13,24</b>	<b>706,83</b>	<b>1118,41</b>	<b>318,46</b>	<b>12,05</b>

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК № 42 (372)	Яблоки печеные	50	0,16	0,17	4,87	21,65	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01
ТТК № 18 (121)	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,20	2,68	4,61	51,36	0,03	0,49	0,02	0,01	95,70	68,20	10,60	0,09
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ТТК № 34 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,41	14,35	90,13	0,04	1,16	0,012	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10,53</b>	<b>17,09</b>	<b>35,93</b>	<b>336,64</b>	<b>0,13</b>	<b>4,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,88</b>	<b>363,06</b>	<b>275,76</b>	<b>49,05</b>	<b>1,94</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>223,20</b>	<b>165,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>														
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,007	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
81	Борщ	180	1,10	4,54	6,20	70,06	0,02	7,86	0,00	1,70	37,81	33,19	16,64	0,79
260	Гуляш	70	8,98	7,23	2,31	110,23	0,020	0,64	0,00	1,83	15,27	107,91	15,42	2,13
203	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,55	30,52	193,87	0,03	0,00	0,03	0,80	12,15	37,57	8,09	0,80
ТТК № 30 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20,09</b>	<b>21,55</b>	<b>97,11</b>	<b>658,80</b>	<b>0,19</b>	<b>16,86</b>	<b>0,03</b>	<b>6,84</b>	<b>116,08</b>	<b>281,37</b>	<b>76,50</b>	<b>6,42</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
ТТК № 43 (223)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	14,70	16,80	31,90	337,60	0,10	1,36	0,10	2,68	291,57	298,86	45,82	1,13
ТТК № 36 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>495</b>	<b>19,75</b>	<b>20,48</b>	<b>77,42</b>	<b>569,41</b>	<b>0,24</b>	<b>7,55</b>	<b>0,11</b>	<b>4,43</b>	<b>441,81</b>	<b>459,88</b>	<b>92,18</b>	<b>4,77</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,59</b>	<b>63,62</b>	<b>218,02</b>	<b>1656,47</b>	<b>0,59</b>	<b>29,00</b>	<b>0,28</b>	<b>12,15</b>	<b>1144,15</b>	<b>1182,61</b>	<b>242,93</b>	<b>13,31</b>



Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
215*	Омлет натуральный	50	4,00	5,80	0,87	71,68	0,03	0,09	0,10	0,25	34,36	75,26	5,38	0,88
ТТК № 44 (120)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,06	3,80	14,36	103,88	0,07	0,70	0,03	0,29	130,40	109,49	21,33	0,52
ТТК № 24 (392)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,24	67,80	0,03	0,00	0,00	0,32	4,80	18,20	3,60	0,32
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>11,11</b>	<b>10,06</b>	<b>51,46</b>	<b>336,86</b>	<b>0,18</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>1,51</b>	<b>191,06</b>	<b>248,95</b>	<b>48,11</b>	<b>2,55</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (бланш)	200	1	0	23	96,00	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>34,70</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,10	51,40	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
96	Рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	73,26	0,06	5,42	0,00	1,66	16,85	38,30	14,98	0,61
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	9,3	10,3	12,71	180,74	0,05	0,48	0,04	3,72	54,03	137,07	30,19	1,08
312	Пюре картофельное	150	3	5	20,44	138,76	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК № 27 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>18,55</b>	<b>22,59</b>	<b>102,58</b>	<b>687,78</b>	<b>0,31</b>	<b>36,35</b>	<b>0,04</b>	<b>6,31</b>	<b>180,60</b>	<b>350,78</b>	<b>103,32</b>	<b>5,53</b>
<b>Уплотнённый полдник:</b>														
21	Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,03	1,54	35,46	0,01	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30
298*	Ленивые голубцы	190	14,00	9,04	20,30	218,56	0,08	20,03	0,029	0,58	60,00	177,10	44,10	1,63
ТТК 45 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	200	0,12	0,40	24,55	102,28	0,016	2,11	0,00	0,07	14,37	8,33	14,33	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2,74	1,00	27,62	129,30	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>525</b>	<b>19,21</b>	<b>13,67</b>	<b>86,01</b>	<b>539,10</b>	<b>0,20</b>	<b>24,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,10</b>	<b>107,57</b>	<b>269,63</b>	<b>93,83</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,87</b>	<b>46,32</b>	<b>263,05</b>	<b>1659,74</b>	<b>0,69</b>	<b>76,03</b>	<b>0,20</b>	<b>10,42</b>	<b>513,93</b>	<b>905,36</b>	<b>257,26</b>	<b>12,15</b>