



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 321
Л.Г. Марьясова
Приказ № 51 от 30.05.2024г.

Цикличное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

	Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																		
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 1																			
	Завтрак																		
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
27(99,100)83(12)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (50/6/12)	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	9,67	11,90	60,56	388,14	65,300	0,111	0,275	0,738	0,167	0,772	238,619	38,438	205,103	352,197	0,011	0,006	0,237
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3,43	3,80	8,67	82,57	112,593	0,053	0,056	10,264	0,004	0,719	35,643	18,818	52,712	322,793	0,004	0,001	0,152
6/375	Плов с мясом	200	19,24	15,6	36,36	362,53	201	0,072	0,127	0,96	0,044	1,556	34,136	31,832	193,18	221,578	0,006	0,007	0,111
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	695	25,95	19,95	81,91	613,45	317,53	0,18	0,21	16,42	0,05	3,62	104,75	68,26	301,80	686,58	0,01	0,01	0,43
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,000	0,080	0,030	0,000	0,000	1,000	11,500	17,000	44,500	68,000	0,003	0,003	0,008
	Итого	250	9,46	4,90	33,28	215,36	26,400	0,138	0,270	1,040	0,060	1,174	222,700	41,360	201,100	310,360	0,019	0,006	0,044
	Ужин																		
76/82	Винегрет овощной	60	0,65	4,06	3,01	51,32	76,685	0,030	0,021	3,135	0,000	0,441	12,146	10,785	25,820	127,016	0,002	0,000	0,011
82/355	Тефтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	11,890	0,056	0,090	0,564	0,176	0,535	50,431	27,370	131,337	214,379	0,063	0,008	0,290
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	505	13,81	12,14	45,32	346,36	104,38	0,23	0,23	15,07	0,23	3,59	116,77	77,92	271,50	1037,86	0,08	0,01	0,61
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
	Итого за день		60,69	49,08	226,29	1595,71	603,61	0,71	1,04	51,27	0,51	10,56	713,85	248,68	1040,86	2819,44	0,32	0,03	1,33
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,39	81,80	86,70	88,65	120,722	79,222	103,500	102,542	5,060	105,610	79,316	124,338	130,107	469,907	318,000	170,000	66,350
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
			г	г	г		г	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя первая, день 2																			
	Завтрак																		
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	Итого	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198
	2 завтрак																		
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Обед																		
58/58	Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	1,22	2,92	2,95	43,11	9,080	0,007	0,021	1,509	0,029	0,480	38,530	8,134	29,049	90,368	0,002	0,001	0,006
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94	142,489	0,100	0,133	7,920	0,399	1,251	30,807	27,618	98,391	504,832	0,008	0,007	0,153
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	2498,820	0,221	0,877	16,993	0,675	3,943	25,396	41,450	208,000	765,938	0,009	0,016	0,138
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,705	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	628	20,97	13,16	77,79	514,32	2666,37	0,37	1,05	26,62	1,10	7,35	130,40	97,13	386,17	2526,19	0,02	0,03	0,49
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14	16,056	0,048	0,049	0,094	0,131	0,599	22,971	7,385	44,257	69,853	0,002	0,003	0,004
	Итого	260	9,52	7,34	39,84	263,50	42,456	0,106	0,289	1,134	0,191	0,773	234,171	31,745	200,857	312,213	0,018	0,006	0,040
	Ужин																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	J	Se	F
	Итого за день		56,37	38,28	218,23	1448,21	2828,34	0,79	1,85	183,86	1,40	15,69	797,02	256,12	1041,08	4160,04	0,28	0,05	1,00
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,39	63,80	83,61	80,46	565,667	88,000	185,300	367,724	14,000	156,870	88,558	128,059	130,135	693,340	275,000	235,000	50,100
№ ТК	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
(ТТК)/№ рец.			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя первая, день 3																			
	Завтрак																		
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,79	0,14	0,34	1,31	0,19	0,97	290,91	53,09	283,66	406,20	0,02	0,02	0,18
	2 завтрак																		
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
	Итого	200	0,09	0,04	6,12	25,18	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
	Обед																		
35/ТТК	Салат "Океан" (с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	18,720	0,089	0,087	1,551	0,264	0,917	30,120	48,791	154,415	170,898	0,158	0,027	0,009
108/101	Суп картофельный с крупой со сметаной, с мясом	200	3,65	2,85	11,41	85,85	103,360	0,072	0,066	5,009	0,042	1,016	21,259	24,447	68,122	332,100	0,004	0,004	0,153
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	39,61	15,84	78,93	622,34	1103,74	0,33	0,36	12,62	0,57	4,72	121,55	137,31	469,04	943,55	0,17	0,05	0,57
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6,67	7,27	29,82	177,80	20,292	0,050	0,077	0,393	0,585	0,566	18,252	9,789	75,418	95,039	0,009	0,003	0,069
	Итого	260	12,13	11,67	38,55	274,15	46,69	0,11	0,32	1,43	0,65	0,74	229,45	34,15	232,02	337,40	0,03	0,01	0,11
	Ужин																		
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	465	24,34	22,79	55,71	526,06	62,00	0,17	0,26	7,56	0,69	5,29	104,81	58,39	296,13	643,18	0,02	0,02	0,37
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ж	Se	F
	Итого за день		89,38	62,25	232,60	1821,53	1286,22	0,75	1,29	24,12	2,10	11,98	776,16	288,36	1286,51	2350,67	0,43	0,09	1,40
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		165,53	103,76	89,12	101,20	257,243	82,778	128,700	48,230	20,960	119,810	86,240	144,180	160,814	391,778	431,000	430,000	69,750
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
		г	Б	Ж	У	ккал	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ж	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя первая, день 4																			
	Завтрак																		
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	12,260	0,012	0,033	0,750	0,165	6,945	22,755	73,260	37,995	429,240	0,128	0,002	0,006
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
57/ТТК	Суфле из субпродуктов	70	14,35	9,12	6,62	165,92	3542,000	0,173	1,303	10,124	1,171	4,677	36,728	17,227	239,877	228,940	0,008	0,028	0,158
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	730	34,26	27,32	89,19	740,93	3663,89	0,50	1,55	28,11	7,06	15,22	145,00	164,18	548,88	1789,68	0,17	0,06	0,75
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,00	6,22	51,25	291,06	28,050	0,075	0,262	1,040	0,060	0,999	220,000	29,860	176,400	319,360	0,016	0,003	0,036
	Ужин																		
62/326	Сырники из творога	200	40,39	12,55	34,28	411,63	61,760	0,091	0,425	0,373	0,272	1,117	278,333	41,787	389,789	209,757	0,016	0,052	0,056
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	515	42,75	14,83	58,99	543,08	77,61	0,14	0,54	10,75	0,29	4,21	379,28	64,84	461,46	597,75	0,02	0,05	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
	Итого за день		103,40	66,72	232,93	1954,28	4054,94	0,92	2,92	60,71	9,33	24,60	1001,42	328,56	1557,79	3505,51	0,44	0,14	1,31
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		191,49	111,20	89,24	108,57	810,988	102,556	291,800	121,420	93,310	246,020	111,269	164,281	194,723	584,252	438,000	695,000	65,400
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
		г	Б	Ж	У	ккал	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя первая, день 5																			
	Завтрак																		
45/275	Каша"Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,76	12,04	54,26	380,96	73,268	0,162	0,340	1,287	0,186	1,150	288,674	57,009	292,385	414,078	0,022	0,014	0,177
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48	440,100	0,032	0,029	1,563	0,000	0,348	12,285	15,788	28,704	77,265	0,002	0,000	0,018
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49	86,887	0,053	0,062	3,556	0,029	1,452	27,566	24,222	70,173	314,894	0,002	0,000	0,139
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,002	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,002	0,002	0,003
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	36,204	0,070	0,141	0,186	0,559	0,930	45,203	33,165	172,799	253,103	0,083	0,014	0,378
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89	320,319	0,045	0,040	1,664	0,089	0,713	25,659	33,148	80,182	125,123	0,002	0,007	0,272
109/527	Компот из сухофруктов (кураги и изюма)	200	0,635	0,063	15,015	63,168	31,806	0,016	0	0,144	0	0,503	27,958	36,792	21,46	190,41	0	0	0,204
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	755	28,03	18,32	105,43	699,95	915,32	0,29	0,29	7,11	0,68	5,67	152,67	156,62	435,57	1055,55	0,09	0,03	1,03
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
23/583	Сушка на сметане	60	5,47	5,14	35,04	208,24	28,170	0,059	2,453	0,031	0,176	0,629	25,154	8,003	52,289	68,714	0,002	0,004	0,006
	Итого	260	10,93	9,54	43,77	304,60	54,570	0,117	2,693	1,071	0,236	0,803	236,354	32,363	208,889	311,074	0,018	0,007	0,042
	Ужин																		
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	10,44	10,56	16,89	204,25	430,472	0,115	0,157	33,707	0,093	2,404	89,677	52,072	158,735	772,099	0,011	0,016	0,093
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	530	13,32	11,25	46,94	344,96	435,972	0,180	0,179	43,807	0,093	5,772	125,236	71,395	197,480	1102,948	0,014	0,017	0,380
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
	Итого за день		67,84	51,33	255,62	1762,86	1569,13	0,80	3,56	71,28	1,19	14,80	833,94	340,08	1195,67	3316,10	0,35	0,06	1,63
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,62	85,56	97,94	97,94	313,825	89,111	355,500	142,556	11,920	148,010	92,659	170,041	149,459	552,683	348,000	320,000	81,550
	Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																		
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Вторая неделя, день 1																			
	Завтрак																		
110/232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,09	4,47	28,22	177,51	21,308	0,122	0,152	0,512	0,069	1,546	119,903	31,043	162,823	190,826	0,008	0,023	0,077
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27,000	0,050	0,008	0,000	0,078	0,507	10,440	6,300	31,050	43,410	0,001	0,003	0,007
	Итого	451	12,13	12,06	76,33	462,60	64,288	0,201	0,291	0,852	0,164	2,230	242,742	55,149	279,937	407,345	0,011	0,028	0,234
	2 завтрак																		
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Обед																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
53/151	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	4,39	3,48	14,46	106,67	92,253	0,059	0,063	3,263	0,081	0,652	30,873	14,830	59,497	229,144	0,003	0,001	0,137
48/373	Гуляш	70	13,17	9,98	1,32	147,67	22,750	0,029	0,083	0,368	0,000	0,805	16,300	2,800	95,585	119,945	0,004	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	695	30,63	20,37	78,39	623,72	226,73	0,41	0,33	24,13	0,17	7,95	97,58	173,56	439,23	1122,46	0,01	0,01	0,25
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
	Ужин																		
69/359	Сельдь с луком репчатым	70	9,67	8,88	0,87	122,43	11,200	0,017	0,074	1,050	16,800	0,700	48,055	23,870	157,371	138,775	0,000	0,000	0,004
41/431	Картофель отварной	150	2,78	4,44	21,59	137,40	19,487	0,126	0,087	11,600	0,081	1,146	14,080	29,015	74,799	684,936	0,006	0,000	0,039

Вторая неделя, день 2																			
	Завтрак																		
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	Итого	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	76,500	0,012	0,025	3,500	0,000	1,550	20,500	7,500	18,500	157,500	0,000	0,000	0,000
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81	116,833	0,044	0,054	6,856	0,030	0,890	35,101	19,466	53,353	298,440	0,006	0,001	0,144
32/31	Картофельное пюре и котлета мясная, Биточки	153	12,33	7,14	21,25	198,60	287,661	0,155	0,184	11,104	0,212	2,581	26,765	45,020	185,009	782,432	0,012	0,019	0,082
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,705	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,46	0,50	22,40	105,00	0,000	0,046	0,016	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,004	0,004	0,018
	Итого	673	20,94	15,55	81,23	549,99	496,98	0,28	0,29	21,66	0,24	7,42	122,53	96,91	330,59	2439,18	0,02	0,03	0,43
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
111/569	Шанежка наливная	70	5,60	4,80	31,30	190,86	23,318	0,067	0,066	0,118	0,113	0,588	39,052	10,023	62,910	88,179	0,003	0,003	0,007
	Итого	270	12,00	11,91	40,19	321,97	72,208	0,134	0,444	1,678	0,224	0,810	305,719	41,134	274,021	412,619	0,023	0,007	0,051
	Ужин																		
100/331	Вареники ленивые с маслом сливочным	180	55,87	9,56	42,47	371,35	51,295	0,088	0,302	0,239	0,312	1,094	185,170	30,541	276,489	164,228	0,011	0,036	0,039
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	480	56,56	10,09	61,75	459,77	56,39	0,13	0,35	127,24	0,31	3,55	216,65	43,08	288,94	442,38	0,01	0,04	0,26
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		102,42	45,60	235,03	1664,74	756,15	0,74	1,48	170,01	0,88	14,94	973,98	270,59	1223,36	4147,97	0,28	0,08	0,94
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		189,67	75,99	90,05	92,49	151,230	82,556	148,200	340,026	8,840	149,350	108,220	135,296	152,920	691,328	282,000	375,000	46,800
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Вторая неделя, день 3																			
	Завтрак																		
56/266	Каша"Рябчик"	200	6,45	5,52	23,37	169,05	27,327	0,097	0,201	0,784	0,080	0,863	164,733	41,621	165,859	228,849	0,012	0,004	0,057
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,92	11,92	51,56	369,83	72,497	0,174	0,350	1,291	0,182	1,480	289,515	65,666	298,137	428,721	0,021	0,013	0,175
	2 завтрак																		
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Обед																		
71/59	Салат "Рубин"	60	0,93	4,61	11,12	90,56	1,518	0,017	0,026	2,040	0,000	0,927	24,741	35,540	30,206	212,793	0,003	0,000	0,023
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94	142,489	0,100	0,133	7,920	0,399	1,251	30,807	27,618	98,391	504,832	0,008	0,007	0,153
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	31,32	13,26	91,72	618,07	1125,67	0,29	0,37	16,02	0,66	4,97	125,72	127,23	375,10	1158,17	0,02	0,03	0,58
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
95/583	Манник со сгущенным молоком	90	7,58	9,27	47,77	305,02	53,023	0,067	0,181	0,344	0,258	0,646	125,089	19,288	123,595	188,064	0,006	0,004	0,025
	Итого	290	13,98	16,38	56,66	436,13	101,913	0,134	0,559	1,904	0,369	0,868	391,756	50,399	334,706	512,504	0,026	0,008	0,069
	Ужин																		
31/386(88/395)	Котлеты,биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины)	70	12,46	14,13	6,13	201,29	9,128	0,053	0,122	0,305	0,108	1,791	25,340	16,719	135,405	225,551	0,006	0,003	0,043
24/201	Рагу из овощей	130	2,35	1,86	13,29	79,41	158,8	0,076	0,063	14,625	0,033	0,914	34,513	25,545	57,628	463,638	0,005	0,001	0,071
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	18,57	16,54	51,03	427,81	168,50	0,19	0,21	15,99	0,14	4,63	85,60	58,13	244,93	785,91	0,01	0,01	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
	Итого за день		78,19	58,50	260,77	1898,84	1473,58	0,81	1,50	45,20	1,35	14,29	926,99	311,52	1267,61	3163,75	0,28	0,05	1,23
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,80	97,50	99,91	105,49	294,715	90,111	150,100	90,400	13,540	142,870	102,999	155,758	158,452	527,292	281,000	265,000	61,350
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Вторая неделя, день 4																				
	Завтрак																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003	
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142	
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004	
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20	
	2 завтрак																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	100,000	0,060	0,060	20,000	0,000	1,400	14,000	24,000	64,000	480,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	200	2,00	0,20	5,80	36,00	100,000	0,060	0,060	20,000	0,000	1,400	14,000	24,000	64,000	480,000	0,000	0,000	0,000	
	Обед																			
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000	
80/152	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	3,85	2,69	14,79	98,78	126,440	0,070	0,054	5,133	0,026	0,781	19,470	18,354	56,543	322,990	0,003	0,000	0,151	
73/374	Жаркое по-домашнему	200	12,89	11,83	18,76	233,01	357,120	0,131	0,144	10,080	0,000	1,721	31,843	34,236	148,333	664,327	0,009	0,000	0,045	
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018	
	Итого	720	21,25	15,24	82,52	554,46	486,25	0,28	0,23	20,27	0,03	4,60	91,33	75,98	278,94	1169,99	0,02	0,01	0,41	
	Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	235	7,34	8,22	50,52	312,70	45,650	0,077	0,362	1,400	0,100	1,025	248,800	33,500	209,800	369,000	0,018	0,004	0,040	
	Ужин																			
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	71,482	0,079	0,445	0,598	0,304	0,931	302,314	42,294	382,918	240,346	0,019	0,047	0,061	
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257	
	Итого	495	39,00	16,07	49,74	502,51	87,33	0,13	0,56	10,98	0,32	4,02	403,26	65,34	454,59	628,34	0,02	0,05	0,33	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		87,18	57,90	216,86	1752,49	914,62	0,70	1,72	55,46	2,37	13,97	1001,92	246,91	1320,78	3014,04	0,29	0,08	0,98	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		161,44	96,51	83,09	97,36	182,925	78,222	171,700	110,914	23,700	139,680	111,325	123,457	165,098	502,341	286,000	415,000	49,200	
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	

Вторая неделя, день 5																			
	Завтрак																		
45/275	Каша"Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,76	12,04	54,26	380,96	73,268	0,162	0,340	1,287	0,186	1,150	288,674	57,009	292,385	414,078	0,022	0,014	0,177
	2 завтрак																		
14/118	Флоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	130	3,38	3,7	5,56	69,37	28,6	0,052	0,221	0,91	0,039	0,13	156	18,2	117	189,8	0,012	0,002	0,026
	Обед																		
38/71	Салат "Полевой"	60	1,04	4,10	6,05	65,45	129,885	0,041	0,029	3,737	0,000	0,426	9,590	12,545	28,725	183,575	0,002	0,000	0,015
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	91,789	0,046	0,057	5,189	0,030	1,059	35,359	20,961	57,367	313,478	0,006	0,000	0,156
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004
55/527	Компот из плодoв консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	685	27,37	28,52	99,46	766,91	279,33	0,27	0,33	16,70	0,43	6,38	151,08	91,70	371,46	1101,39	0,02	0,01	0,31
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,40	7,11	8,89	131,11	48,890	0,067	0,378	1,560	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,440	0,020	0,004	0,044
34/583	Булочка домашняя	60	4,58	7,41	31,03	209,11	34,596	0,054	0,056	0,078	0,214	0,522	25,682	7,490	49,703	64,583	0,002	0,002	0,004
	Итого	260	10,98	14,52	39,92	340,22	83,486	0,121	0,434	1,638	0,325	0,744	292,349	38,601	260,814	389,023	0,022	0,006	0,048
	Ужин																		
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	36,204	0,070	0,141	0,186	0,559	0,930	45,203	33,165	172,799	253,103	0,083	0,014	0,378
61/431	Картофель тушеный	130	2,26	3,24	16,67	104,88	300,73	0,098	0,069	8,65	0	0,983	17,36	28,85	66,097	511,644	0,005	0	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
14/118	Флоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	530	17,47	9,85	51,87	368,76	342,43	0,23	0,23	18,94	0,56	5,28	98,12	81,34	277,64	1095,60	0,09	0,02	0,71
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		72,96	68,63	251,07	1926,22	807,12	0,84	1,56	39,48	1,54	13,83	1004,62	287,95	1323,05	3190,34	0,37	0,05	1,27
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,12	114,39	96,20	107,01	161,424	93,111	155,800	78,950	15,370	138,320	111,625	143,974	165,381	531,723	371,000	245,000	63,500
	Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																		
№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя третья, день 1																			
	Завтрак																		
112/171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	5,40	20,57	157,21	29,160	0,072	0,223	0,936	0,080	0,389	194,101	24,325	153,573	234,956	0,015	0,003	0,052
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	471	15,89	16,88	59,12	452,00	134,540	0,151	0,505	1,276	1,055	1,723	332,300	49,981	324,677	479,355	0,025	0,018	0,225
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
6/375	Плов с мясом	200	19,24	15,6	36,36	362,53	201	0,072	0,127	0,96	0,044	1,556	34,136	31,832	193,18	221,578	0,006	0,007	0,111
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	675	33,90	20,93	84,20	663,27	299,15	0,25	0,25	10,53	5,71	3,67	91,67	78,64	376,07	755,47	0,03	0,03	0,61
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
	Ужин																		
76/82	Винегрет овощной	60	0,65	4,06	3,01	51,32	76,685	0,030	0,021	3,135	0,000	0,441	12,146	10,785	25,820	127,016	0,002	0,000	0,011
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
	Итого	465	15,88	16,13	38,10	361,87	219,33	0,15	0,41	3,60	1,82	4,14	149,48	43,33	266,14	394,05	0,03	0,03	0,35
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	Ж	Se	F
	Итого за день		75,41	63,04	238,04	1835,35	793,56	0,69	1,61	34,96	8,70	11,98	879,91	231,26	1259,15	2462,76	0,30	0,08	1,23
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,65	105,07	91,20	101,96	158,711	77,111	161,400	69,924	86,980	119,840	97,768	115,632	157,394	410,461	304,000	395,000	61,300
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	Ж	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя третья, день 2																			
	Завтрак																		
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	Итого	437	9,76	6,74	51,69	305,26	33,570	0,109	0,244	0,900	0,098	1,117	224,086	38,598	193,425	314,947	0,016	0,005	0,229
	2 завтрак																		
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)l	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Обед																		
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48	440,100	0,032	0,029	1,563	0,000	0,348	12,285	15,788	28,704	77,265	0,002	0,000	0,018
39/101	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200	3,66	3,37	13,23	98,01	95,967	0,066	0,059	5,856	0,030	0,760	23,768	19,828	61,326	324,424	0,004	0,001	0,147
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94	3464,729	0,153	1,218	9,146	0,834	4,151	16,715	12,139	195,962	173,438	0,004	0,024	0,151
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,705	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	22,79	20,02	76,94	580,06	4032,01	0,41	1,43	27,07	0,92	7,96	122,89	95,78	418,67	2367,83	0,02	0,03	0,55
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
23/583	Сушка на сметане	60	5,47	5,14	35,04	208,24	28,170	0,059	2,453	0,031	0,176	0,629	25,154	8,003	52,289	68,714	0,002	0,004	0,006
	Итого	260	11,87	12,25	43,93	339,35	77,060	0,126	2,831	1,591	0,287	0,851	291,821	39,114	263,400	393,154	0,022	0,008	0,050
	Ужин																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	J	Se	F
	Итого за день		59,18	48,92	226,53	1594,45	4221,58	0,81	4,67	184,23	1,30	15,74	773,17	233,97	1061,08	3976,22	0,27	0,05	1,10
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,60	81,53	86,79	88,58	844,315	90,333	466,800	368,468	13,040	157,370	85,908	116,987	132,635	662,703	271,000	245,000	55,000
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя третья, день 3																			
	Завтрак																		
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,785	0,135	0,344	1,307	0,188	0,965	290,913	53,090	283,660	406,195	0,021	0,015	0,183
	2 завтрак																		
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
	Итого	200	0,09	0,04	6,12	25,18	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
	Обед																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,32	5,98	11,00	127,06	88,560	0,079	0,090	5,822	0,064	1,416	17,877	23,969	96,656	432,144	0,006	0,001	0,148
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	715	32,17	10,65	77,24	540,13	1072,72	0,26	0,31	14,38	0,33	4,50	99,55	95,04	355,15	943,19	0,01	0,02	0,55
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,65	3,99	28,13	183,09	21,770	0,060	0,090	0,104	0,161	0,595	51,806	11,351	87,580	79,790	0,004	0,009	0,010
	Итого	240	14,45	10,39	36,13	301,09	65,770	0,120	0,430	1,504	0,261	0,795	291,806	39,351	277,580	371,790	0,022	0,013	0,050
	Ужин																		
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	10,44	10,56	16,89	204,25	430,472	0,115	0,157	33,707	0,093	2,404	89,677	52,072	158,735	772,099	0,011	0,016	0,093
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	690	16,83	17,26	52,76	434,31	454,44	0,19	0,25	35,67	0,42	4,80	137,77	74,35	251,49	935,11	0,02	0,02	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
	Итого за день		76,76	50,26	225,53	1674,51	1666,72	0,70	1,33	54,06	1,20	11,33	849,47	267,26	1173,55	2676,64	0,27	0,07	1,35
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,14	83,76	86,41	93,03	333,343	78,222	133,100	108,110	11,990	113,340	94,385	133,628	146,694	446,107	273,000	355,000	67,450
№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя третья, день 4																			
	Завтрак																		
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	20,67	18,16	33,36	380,08	202,34	0,17	0,54	2,87	1,92	2,92	248,88	51,38	345,77	389,32	0,03	0,03	0,21
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
87/59,22	Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	0,89	4,58	8,58	78,98	0,890	0,015	0,021	4,040	0,000	0,825	21,890	32,090	27,590	173,580	0,030	0,000	0,024
78/47	Суп с лапшой, с мясом птицы	200	6,30	5,08	10,99	114,83	104,867	0,041	0,043	0,627	0,026	0,604	17,189	11,271	54,960	88,964	0,001	0,000	0,190
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59	16,780	0,089	0,098	0,376	0,275	0,870	41,601	28,375	135,406	209,451	0,064	0,011	0,296
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	750	24,09	19,43	97,09	660,61	137,96	0,33	0,28	17,91	0,36	5,12	143,65	116,23	361,98	1211,81	0,11	0,02	0,77
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
	Ужин																		
63/325	Пудинг творожный	180	30,38	10,88	38,57	373,82	51,327	0,078	0,352	0,272	0,377	1,377	217,317	76,636	313,619	265,499	0,014	0,041	0,080
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	495	32,74	13,16	63,28	505,27	67,18	0,13	0,47	10,65	0,39	4,47	318,26	99,69	385,29	653,49	0,02	0,04	0,35
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		87,24	59,86	250,36	1904,17	548,02	0,77	1,75	51,00	2,78	14,96	1017,25	326,60	1385,30	3088,51	0,38	0,09	1,37
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		161,55	99,77	95,92	105,79	109,603	85,667	174,800	101,992	27,820	149,630	113,028	163,302	173,162	514,752	375,000	465,000	68,250
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
		г	Б	Ж	У	ккал	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя третья, день 5																			
	Завтрак																		
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,71	9,64	45,49	311,57	47,353	0,092	0,067	0,043	0,248	1,132	132,596	14,536	122,496	85,144	0,001	0,001	0,013
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27	0,05	0,008	0	0,078	0,507	10,44	6,3	31,05	43,41	0,001	0,003	0,007
	Итого	451	16,62	16,21	78,44	526,09	85,573	0,175	0,179	0,485	0,352	1,822	238,638	36,991	231,704	280,566	0,009	0,007	0,128
	2 завтрак																		
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
	Итого	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
	Обед																		
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10,61	4,91	2,91	98,54	15,080	0,087	0,074	2,043	0,165	1,046	26,910	47,132	139,673	182,622	0,149	0,024	0,005
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	93,990	0,063	0,057	4,942	0,030	0,742	23,867	18,489	63,606	317,714	0,003	0,001	0,146
26/ТТК	Субпродукты в соусе	70	15,54	6,64	6,55	148,04	4525,558	0,200	1,581	12,021	1,154	5,466	12,615	15,540	251,589	215,832	0,005	0,032	0,232
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89	320,319	0,045	0,040	1,664	0,089	0,713	25,659	33,148	80,182	125,123	0,002	0,007	0,272
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	705	36,28	20,47	104,63	750,04	4954,95	0,45	1,79	21,85	1,44	9,16	112,44	128,72	578,31	895,93	0,16	0,07	0,72
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14	16,056	0,048	0,049	0,094	0,131	0,599	22,971	7,385	44,257	69,853	0,002	0,003	0,004
	Итого	240	9,86	9,34	39,11	285,14	60,056	0,108	0,389	1,494	0,231	0,799	262,971	35,385	234,257	361,853	0,020	0,007	0,044
	Ужин																		
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
	Итого	465	24,34	22,79	55,71	526,06	62,00	0,17	0,26	7,56	0,69	5,29	104,81	58,39	296,13	643,18	0,02	0,02	0,37
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		87,39	68,95	287,36	2128,75	5162,67	0,91	2,64	148,39	2,72	17,47	752,74	264,12	1345,60	2182,13	0,41	0,10	1,47
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		161,84	114,91	110,10	118,26	1032,535	101,556	263,800	296,774	27,150	174,670	83,638	132,061	168,200	363,688	407,000	485,000	73,600
	Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																		
№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя четвертая, день 1																			
	Завтрак																		
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
27(99,100)83(12)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (50/6/12)	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27	0,05	0,008	0	0,078	0,507	10,44	6,3	31,05	43,41	0,001	0,003	0,007
	Итого	451	11,19	12,06	70,40	435,14	65,300	0,133	0,276	0,738	0,167	0,992	242,619	41,238	218,103	370,797	0,011	0,007	0,240
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	12,260	0,012	0,033	0,750	0,165	6,945	22,755	73,260	37,995	429,240	0,128	0,002	0,006
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	91,789	0,046	0,057	5,189	0,030	1,059	35,359	20,961	57,367	313,478	0,006	0,000	0,156
48/373	Гуляш	70	13,17	9,98	1,32	147,67	22,750	0,029	0,083	0,368	0,000	0,805	16,300	2,800	95,585	119,945	0,004	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	28,97	29,51	87,17	731,83	147,47	0,35	0,30	9,01	0,28	13,84	115,69	227,16	413,41	1150,89	0,14	0,01	0,44
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,000	0,080	0,030	0,000	0,000	1,000	11,500	17,000	44,500	68,000	0,003	0,003	0,008
	Итого	250	10,40	7,61	33,44	250,11	48,890	0,147	0,408	1,560	0,111	1,222	278,167	48,111	255,611	392,440	0,023	0,007	0,052
	Ужин																		
69/359	Сельдь с луком репчатым	70	9,67	8,88	0,87	122,43	11,200	0,017	0,074	1,050	16,800	0,700	48,055	23,870	157,371	138,775	0,000	0,000	0,004
41/431	Картофель отварной	150	2,78	4,44	21,59	137,40	19,487	0,126	0,087	11,600	0,081	1,146	14,080	29,015	74,799	684,936	0,006	0,000	0,039
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
	Итого	475	16,21	13,87	54,07	406,94	31,26	0,20	0,18	13,71	16,88	3,77	87,88	68,75	284,06	920,43	0,01	0,00	0,32
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
	Итого за день		68,57	63,23	250,30	1856,42	382,92	0,88	1,22	43,02	17,44	21,23	755,36	407,95	1232,53	3267,00	0,39	0,03	1,05
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,98	105,39	95,90	103,13	76,583	97,889	121,900	86,030	174,430	212,280	83,929	203,977	154,067	544,501	385,000	135,000	52,550
№ ТК (ТТК)/№ рец.			Пищевые вещества (г)			Энер. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	Р	К	Ј	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя четвертая, день 2																								
	Завтрак																							
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052					
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142					
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004					
	Итого	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198					
	2 завтрак																							
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008					
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008					
	Обед																							
79/ТТК	Салат "Овощная мозайка"	60	0,89	4,61	4,68	63,94	165,830	0,033	0,024	3,203	0,000	0,378	10,553	11,561	26,204	134,931	0,002	0,000	0,014					
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81	116,833	0,044	0,054	6,856	0,030	0,890	35,101	19,466	53,353	298,440	0,006	0,001	0,144					
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59	16,780	0,089	0,098	0,376	0,275	0,870	41,601	28,375	135,406	209,451	0,064	0,011	0,296					
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038					
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,705	0	0	0,181					
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003					
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009					
	Итого	725	20,11	17,42	79,01	553,97	330,66	0,33	0,30	20,94	0,36	4,84	157,37	107,43	347,64	2435,52	0,08	0,02	0,69					
	Полдник																							
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044					
75/574	Крендель сахарный	60	4,51	6,45	30,83	199,35	31,752	0,053	0,055	0,063	0,219	0,535	22,602	7,140	48,525	61,483	0,003	0,003	0,005					
	Итого	260	10,91	13,56	39,72	330,46	80,642	0,120	0,433	1,623	0,330	0,757	289,269	38,251	259,636	385,923	0,023	0,007	0,049					
	Ужин																							
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000					
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040					
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212					
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005					
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009					
	Итого	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27					
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000					
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F					
	Итого за день		56,90	48,76	219,33	1554,83	530,81	0,76	1,24	178,67	0,80	13,16	879,10	272,92	1061,33	4143,08	0,34	0,04	1,21					
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000					
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,37	81,26	84,04	86,38	106,161	84,556	124,200	357,348	7,960	131,580	97,677	136,462	132,667	690,513	341,000	185,000	60,300					
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества												
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг					

Неделя четвертая, день 3																				
	Завтрак																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010	
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,785	0,135	0,344	1,307	0,188	0,965	290,913	53,090	283,660	406,195	0,021	0,015	0,183	
ГП	2 завтрак																			
	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
	Обед																			
35/ТТК	Салат "Океан" (с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	18,720	0,089	0,087	1,551	0,264	0,917	30,120	48,791	154,415	170,898	0,158	0,027	0,009	
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49	86,887	0,053	0,062	3,556	0,029	1,452	27,566	24,222	70,173	314,894	0,002	0,000	0,139	
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,002	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,002	0,002	0,003	
70/325	Азу	70	10,28	7,94	3,06	141,96	5,950	0,036	0,074	1,656	0,000	1,529	12,334	15,194	103,785	199,357	0,004	0,000	0,034	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236	
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009	
	Итого	730	36,04	22,81	86,57	714,89	1081,32	0,32	0,30	12,82	0,35	6,14	133,42	135,47	450,02	973,55	0,17	0,03	0,59	
	Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04	
81/596	Творожники песочные	70	7,94	10,37	29,76	244,19	52,528	0,049	0,101	0,049	0,344	0,622	45,879	9,708	83,348	65,745	0,003	0,010	0,011	
	Итого	250	13,74	16,77	37,76	362,19	96,528	0,109	0,441	1,449	0,444	0,822	285,879	37,708	273,348	357,745	0,021	0,014	0,051	
	Ужин																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000	
82/355	Тефтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	11,890	0,056	0,090	0,564	0,176	0,535	50,431	27,370	131,337	214,379	0,063	0,008	0,290	
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038	
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009	
	Итого	495	13,51	8,12	43,00	300,64	30,12	0,21	0,21	13,47	0,23	3,42	114,44	73,59	256,54	973,22	0,07	0,01	0,61	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		78,30	59,80	225,83	1783,91	1371,75	0,82	1,35	47,05	1,21	12,75	855,66	322,57	1324,92	3143,16	0,49	0,07	1,43	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		145,00	99,67	86,52	99,11	274,350	91,444	135,000	94,096	12,090	127,510	95,073	161,283	165,614	523,860	487,000	355,000	71,600	
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	

Неделя четвертая, день 4																			
	Завтрак																		
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20
	2 завтрак																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Обед																		
54/ТТК	Салат "Сытный"	60	2,12	4,44	2,19	57,18	21,915	0,021	0,066	2,796	0,297	0,518	17,120	7,485	38,445	93,900	0,003	0,003	0,011
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
113/284	Картофельное пюре и мясная котлета, биточки	153	12,33	7,14	21,25	198,60	287,661	0,155	0,184	11,104	0,212	2,581	26,765	45,020	185,009	782,432	0,012	0,019	0,082
32/31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	643	30,04	17,26	95,43	659,96	403,79	0,38	0,39	19,45	6,18	5,79	94,32	101,11	416,70	1358,41	0,04	0,05	0,50
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,8	5	8	106	44	0,08	0,34	1,4	0,06	0,2	240	28	180	292	0,019	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,34	6,82	50,52	300,70	45,650	0,097	0,362	1,400	0,060	1,025	248,800	33,500	199,800	369,000	0,019	0,004	0,040
	Ужин																		
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	71,482	0,079	0,445	0,598	0,304	0,931	302,314	42,294	382,918	240,346	0,019	0,047	0,061
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)I	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	495	39,00	16,07	49,74	502,51	87,33	0,13	0,56	10,98	0,32	4,02	403,26	65,34	454,59	628,34	0,02	0,05	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		95,77	58,50	229,19	1842,39	822,16	0,81	1,87	52,63	8,48	15,01	1003,52	269,64	1442,14	3154,47	0,32	0,13	1,07
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		177,35	97,50	87,81	102,35	164,432	90,444	187,300	105,258	84,810	150,140	111,502	134,820	180,267	525,744	315,000	625,000	53,400
№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
		г	Б	Ж	У	ккал	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

Неделя четвертая, день 5																			
	Завтрак																		
45/275	Каша"Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,76	12,04	54,26	380,96	73,268	0,162	0,340	1,287	0,186	1,150	288,674	57,009	292,385	414,078	0,022	0,014	0,177
	2 завтрак																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Обед																		
18/112,113	Овощи натуральные соленные или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	93,990	0,063	0,057	4,942	0,030	0,742	23,867	18,489	63,606	317,714	0,003	0,001	0,146
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	10,49	10,71	6,62	154,79	27,380	0,049	0,089	0,508	0,067	0,728	29,281	12,322	94,548	134,085	0,004	0,001	0,064
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	15	1,72	0,35	15,68	73,50	0,000	0,032	0,011	0,000	0,000	1,015	6,300	7,000	32,200	50,050	0,002	0,002	0,013
	Итого	705	25,83	21,12	86,50	631,23	143,10	0,39	0,29	9,15	0,19	7,12	103,78	171,46	395,82	827,37	0,01	0,01	0,51
	Полдник																		
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
102/622,623,562	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	60	3,87	4,29	26,09	158,51	22,690	0,048	0,054	0,873	0,164	0,826	25,446	7,943	45,097	101,624	0,002	0,003	0,006
	Итого	260	9,33	8,69	34,82	254,87	49,090	0,106	0,294	1,913	0,224	1,000	236,646	32,303	201,697	343,984	0,018	0,006	0,042
	Ужин																		
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004
90/89,90	Бутерброд с отварными мясопродуктами (языком)	40	7,47	5,28	9,84	116,76	0,000	0,041	0,049	0,000	0,000	1,084	6,880	9,840	73,160	122,920	0,003	0,001	0,023
ГП	Хлеб ржаной	35	1,72	0,35	15,68	73,50	0,000	0,032	0,011	0,000	0,000	1,015	6,300	7,000	32,200	50,050	0,002	0,002	0,013
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
	Итого	450	28,14	25,91	52,67	557,22	58,16	0,18	0,27	6,70	0,40	5,92	104,99	61,75	332,71	711,87	0,02	0,01	0,38
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
	Итого за день		82,87	74,16	236,25	1942,28	367,62	0,90	1,53	20,45	1,09	15,53	992,49	351,62	1416,36	2589,75	0,29	0,05	1,14
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		153,46	123,59	90,52	107,90	73,523	99,556	152,500	40,900	10,940	155,260	110,276	175,812	177,046	431,625	286,000	225,000	57,000
	Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет																		
		Пищевые вещества (г)				Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У			А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	К	J	Se	F
		г	г	г		ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Итого за 20 дней	1554,01	1149,43	4797,44	35846,26	30540,17	16,07	37,33	1567,72	83,72	300,39	17526,36	5867,00	25206,08	63466,00	6,73	1,37	24,24	
	Итого за 1 дней	77,70	57,47	239,87	1792,31	1527,008	0,803	1,867	78,386	4,186	15,019	876,318	293,350	1260,304	3173,300	0,336	0,068	1,212	
	Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности	143,89	95,79	91,90	99,57	305,402	89,261	186,660	156,772	41,859	150,193	97,369	146,675	157,538	528,883	336,350	342,000	60,608	