|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю» Заведующий МБДОУ |
|  |
|  |  | "Детский сад №2 общеразвивающего вида  |
|  |  | Пограничного муниципального округа" |
|  |  |  |  | Т.В. | Петрунина |
|  |  |  |  |  |  |
| **Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20** |
| **Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)** |
| **Возрастная категория: от 3 до 7 лет** |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |
| **День 1 (Понедельник)** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная) | 200 | 4,08 | 5,43 | 20,19 | 145,91 | *ТТК №139-П* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15 | 50 | 6,11 | 5,44 | 17,99 | 145,34 | *ТТК №63-П* |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,22 | 1,84 | 10,90 | 69,10 | *ТТК №465-П* |
| Яблоки печеные (яблоки свежие) | 100 | 0,34 | 0,32 | 8,16 | 36,9 | *ТТК № 446-П* |
| Печенье песочное | 12 | 0,75 | 1,97 | 8,01 | 52,75 | *ТК №582-П* |
| Итого за завтрак: | 562 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм, масло подсолнечное) | 60 | 0,82 | 2,44 | 7,80 | 56,47 | ТТК №29-П |
| Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 180/10 | 190 | 1,55 | 4,61 | 6,48 | 73,64 | *ТТК №104-П* |
| Плов из курицы (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 14,75 | 13,57 | 34,13 | 317,66 | *ТТК №375-П* |
| Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 17,10 | 70,19 | *ТТК № 495-П* |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,73 | 0,20 | 13,88 | 60,20 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,64 | 0,16 | 11,96 | 51,84 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 645 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (горбуша, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 200 | 10,55 | 10,01 | 15,53 | 194,39 | *ТК № 312-П* |
| Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,09 | 0,02 | 7,28 | 29,71 | *ТТК № 457-П* |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,44 | 0,12 | 8,33 | 36,12 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,48 | 0,12 | 8,97 | 38,88 | *ТК № 573-П* |
| Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная) | 70 | 4,64 | 7,73 | 38,19 | 240,90 | *ТТК № 542-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 500 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 1: |   | 48,59 | 54,00 | 234,89 | 1620,00 |  |
| День 2 (Вторник) |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 163/5 | 168 | 8,30 | 4,55 | 19,29 | 151,32 | *ТТК № 230-П* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15 | 45 | 2,34 | 8,85 | 15,56 | 151,21 | *ТТК № 69-П* |
| Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 9,40 | 52,97 | *ТТК № 460-П* |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | *ТТК № 82-П* |
| Итого за завтрак: | 513 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная) | 60 | 1,11 | 2,45 | 3,50 | 40,45 | *ТТК № 25-П* |
| Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 180 | 1,59 | 2,69 | 11,18 | 75,24 | *ТТК № 114/1-П* |
| Котлеты "Пермские" (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная) | 70 | 10,01 | 9,36 | 3,85 | 139,59 | *ТТК № 341-П* |
| Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) | 30 | 0,47 | 0,59 | 2,88 | 18,93 | *ТТК № 422-П* |
| Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 2,93 | 5,23 | 19,06 | 135,03 | *ТТК № 377-П* |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 15,18 | 65,94 | *ТТК № 501-П* |
| Хлеб ржаной | 32 | 0,93 | 0,26 | 17,76 | 77,06 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,96 | 0,24 | 17,94 | 77,76 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 732 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
|   | Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%) | 196 | 9,78 | 12,08 | 63,86 | 405,46 | *ТТК № 279-П* |
| Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная) | 36 | 1,02 | 1,52 | 5,64 | 38,14 | *ТТК № 159-Т* |
| Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 200 | 5,40 | 4,40 | 8,80 | 96,40 | *ТТК № 469-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 432 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 2: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
| День 3 (Среда) |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 153/5 | 158 | 1,09 | 4,72 | 29,76 | 165,84 | *ТТК №233-П* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15 | 50 | 6,11 | 5,44 | 17,99 | 145,34 | *ТТК №63-П* |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,22 | 1,84 | 10,90 | 69,10 | *ТТК №465-П* |
| Йогурт питьевой 2,5% | 120 | 4,08 | 3,00 | 6,60 | 69,72 | *ТТК № 469-П* |
| Итого за завтрак: | 528 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед: | Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное) | 60 | 0,54 | 2,46 | 1,93 | 31,99 | *ТТК №18-П* |
| Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат.) 150/10 | 190 | 1,27 | 2,07 | 8,32 | 56,97 | *ТТК №115-П* |
| Бигус с курицей (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 14,80 | 15,85 | 26,24 | 306,54 | *ТТК № 329/1-П* |
| Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 0,10 | 0,04 | 13,44 | 54,47 | *ТТК № 479-П* |
| Хлеб ржаной | 38 | 1,10 | 0,30 | 21,09 | 91,50 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 34 | 1,09 | 0,27 | 20,33 | 88,53 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 722 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Закуска порционная огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | *ТТК № 149-П* |
| Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 11,63 | 11,06 | 19,80 | 225,18 | *ТТК № 389-П* |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 15,18 | 65,94 | *ТТК № 501-П* |
| Печенье "Домашнее" (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) | 30 | 1,87 | 6,36 | 17,45 | 134,56 | *ТТК № 216* |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,58 | 0,16 | 11,10 | 48,16 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 23 | 0,74 | 0,18 | 13,75 | 59,62 | *ТК № 573-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 463 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 3: |   |   | 48,60 | 54,00 | 234,91 | 1620,00 |  |
| День 4 (Четверг) |
| Завтрак | Закуска порционная горошек зеленый консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | *ТТК № 157-П* |
| Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5 | 155 | 9,97 | 12,39 | 23,60 | 245,84 | *ТТК № 268-П* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 0,80 | 0,20 | 14,95 | 64,80 | *ТК № 573-П* |
| Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,09 | 0,02 | 7,28 | 29,71 | *ТТК № 457-П* |
| Яблоки печеные (яблоки свежие) | 100 | 0,34 | 0,32 | 8,16 | 36,9 | *ТТК № 446-П* |
| Печенье песочное | 12 | 0,75 | 1,97 | 8,01 | 52,75 | *ТК №582-П* |
| Итого за завтрак: | 542 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 60 | 0,44 | 2,43 | 1,45 | 29,41 | *ТТК № 15-П* |
| Суп крестьянский с овсяной крупой (картофель, капуста свежая, овсяная крупа, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 180 | 1,76 | 3,94 | 8,70 | 77,28 | *ТТК № 74-Т* |
| Биточки рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 70/5 | 75 | 11,44 | 8,79 | 6,02 | 147,98 | *ТТК № 307-П* |
| Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 3,02 | 5,34 | 23,45 | 153,93 | *ТТК № 152-П* |
| Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 17,10 | 70,19 | *ТТК № 495-П* |
| Хлеб ржаной | 29 | 0,84 | 0,23 | 16,10 | 70,86 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 31 | 0,99 | 0,25 | 18,54 | 80,35 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 725 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 70 | 6,37 | 10,19 | 5,46 | 138,71 | *ТК №355-П* |
| Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 130 | 5,79 | 4,02 | 25,34 | 160,77 | *ТТК № 202-П* |
| Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) | 30 | 0,47 | 0,59 | 2,93 | 18,93 | *ТТК № 422-П* |
| Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 7,42 | 30,74 | *ТТК № 459-П* |
| Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная) | 60 | 2,69 | 2,99 | 23,40 | 131,23 | *ТТК № 544-П* |
| Хлеб пшеничный | 23 | 0,74 | 0,18 | 13,75 | 59,62 | *ТК № 573-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 513 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 4: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |   |
| День 5 (Пятница) |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 150/5 | 155 | 8,30 | 3,89 | 29,41 | 183,32 | *ТТК № 235-П* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15 | 45 | 2,34 | 8,85 | 15,56 | 151,21 | *ТТК № 69-П* |
| Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,46 | 1,86 | 10,48 | 68,47 | *ТТК № 462-П* |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | *ТТК № 82-П* |
| Итого за завтрак: | 500 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная) | 60 | 0,99 | 2,76 | 5,02 | 48,90 | *ТТК № 22-Т* |
| Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 180/10 | 190 | 1,49 | 4,59 | 7,18 | 82,16 | *ТТК № 95-П* |
| Курица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная) | 70 | 11,63 | 9,95 | 14,26 | 204,33 | *ТТК № 367-П* |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 130 | 3,43 | 3,37 | 34,98 | 166,52 | *ТТК № 256-П* |
| Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар) | 200 | 0,14 | 0,01 | 6,85 | 28,09 | *ТТК № 497/1-П* |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,58 | 0,16 | 11,10 | 48,16 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,64 | 0,16 | 11,96 | 51,84 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед | 690 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Закуска порционная огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | *ТТК № 148-П* |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 10,12 | 14,21 | 27,50 | 278,40 | *ТТК № 181-П* |
| Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,09 | 0,02 | 7,28 | 29,71 | *ТТК № 457-П* |
| Хлеб ржаной | 16 | 0,46 | 0,13 | 8,88 | 38,53 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 16 | 0,51 | 0,13 | 9,57 | 41,47 | *ТК № 573-П* |
| Кондитерское изделие (пряник) | 60 | 4,59 | 3,45 | 23,93 | 145,11 | *ТК № 582-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 532 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 5: |   |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |  |
|   |   | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | ЭЦ, ккал |  |
|   |   | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| Среднее значение за 1 неделю по завтракам: | 529 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 | 25% |
| Среднее значение за 1 неделю по обедам: | 703 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 | 35% |
| Среднее значение за 1 неделю по уплотненным полдникам: | 488 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 | 30% |
| Среднее значение за 1 неделю по дням: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |  |
| Неделя 2 |
| День 6 |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 150/5 | 157 | 3,67 | 7,22 | 15,36 | 141,06 | *ТТК №232-П* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15 | 50 | 6,11 | 5,44 | 17,99 | 145,34 | *ТТК №63-П* |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,22 | 1,84 | 10,90 | 69,10 | *ТТК №465-П* |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | *ТТК № 82-П* |
| Итого за завтрак: | 507 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Закуска порционная помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | *ТТК № 148-П* |
| Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 180/20 | 200 | 3,55 | 4,03 | 13,05 | 114,67 | *ТТК № 119-П* |
| Рагу из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная) | 180 | 11,77 | 16,14 | 22,75 | 269,81 | *ТТК № 376-П* |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 15,18 | 65,94 | *ТТК № 501-П* |
| Хлеб ржаной | 32 | 0,93 | 0,26 | 17,76 | 77,06 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 34 | 1,09 | 0,27 | 20,33 | 88,13 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: |   | 686 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное 1 кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная) | 198 | 9,72 | 11,99 | 63,54 | 400,97 | *ТК №285-П* |
| Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная) | 38 | 1,08 | 1,61 | 5,96 | 42,63 | *ТТК № 159-Т* |
| Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 200 | 5,40 | 4,40 | 8,80 | 96,40 | *ТТК № 469-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 436 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за 6 день: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
| День 7 |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 176/5 | 181 | 8,71 | 2,76 | 25,12 | 156,17 | *ТТК № 236-П* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15 | 45 | 2,34 | 8,85 | 14,56 | 151,21 | *ТТК № 69-П* |
| Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 9,40 | 52,97 | *ТТК № 460-П* |
| Яблоки печеные (яблоки свежие) | 100 | 0,34 | 0,32 | 8,16 | 36,9 | *ТТК № 446-П* |
| Печенье песочное | 12 | 0,75 | 1,97 | 8,01 | 52,75 | *ТК №582-П* |
| Итого за завтрак: | 538 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное) | 60 | 0,88 | 2,53 | 6,14 | 50,84 | *ТТК № 43-П* |
| Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 180/10 | 190 | 1,78 | 4,65 | 11,71 | 95,82 | *ТТК № 98-П* |
| Печень, тушеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 80 | 8,35 | 9,17 | 5,42 | 137,57 | *ТТК № 359-П* |
| Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 130 | 5,79 | 4,02 | 25,34 | 160,77 | *ТТК № 202-П* |
| Напиток из шиповника (плоды шиповника сушеные (целые плоды), сахар) | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,37 | *ТТК № 496-П* |
| Хлеб ржаной | 26 | 0,75 | 0,21 | 14,43 | 62,61 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 22 | 0,70 | 0,18 | 13,16 | 57,02 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед |   | 708 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар) | 70 | 8,26 | 5,99 | 5,28 | 82,61 | *ТТК № 299-П* |
| Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 2,93 | 5,23 | 19,06 | 135,03 | *ТТК № 377-П* |
| Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная) | 60 | 3,65 | 6,43 | 23,48 | 191,32 | *ТТК № 543-П* |
| Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 7,42 | 30,74 | *ТТК № 459-П* |
| Хлеб ржаной | 19 | 0,58 | 0,16 | 11,10 | 48,46 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 19 | 0,64 | 0,16 | 11,96 | 51,84 | *ТК № 573-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 518 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 7: |   |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
| День 8 |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 173/5 | 178 | 4,53 | 7,30 | 26,98 | 189,19 | *ТТК №63-П* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15 | 50 | 6,11 | 5,44 | 17,99 | 145,34 | *ТТК №63-П* |
| Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,46 | 1,86 | 10,48 | 68,47 | *ТТК № 462-П* |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | *ТТК № 82-П* |
| Итого за второй завтрак: | 528 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное) | 60 | 0,54 | 2,46 | 1,93 | 31,99 | *ТТК №18-П* |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) | 180 | 1,96 | 2,44 | 16,78 | 75,34 | *ТТК №129-П* |
| Кнели из курицы с рисом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодированная) | 70 | 10,95 | 10,75 | 9,07 | 195,75 | *ТТК №371-П* |
| Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная) | 150 | 3,4 | 4,8 | 13,32 | 112,82 | *ТТК №380-П* |
| Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 0,10 | 0,04 | 13,44 | 54,47 | *ТТК № 479-П* |
| Хлеб ржаной | 34 | 0,99 | 0,27 | 18,87 | 81,87 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,96 | 0,24 | 17,94 | 77,76 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 724 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Закуска порционная горошек зеленый консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | *ТТК № 157-П* |
| Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5 | 155 | 9,97 | 12,39 | 23,60 | 245,84 | *ТТК № 268-П* |
| Хлеб пшеничный | 35 | 1,12 | 0,28 | 20,93 | 90,72 | *ТК № 573-П* |
| Кондитерское изделие (пряник) | 60 | 4,59 | 3,45 | 23,93 | 145,11 | *ТК № 582-П* |
| Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,09 | 0,02 | 7,28 | 29,71 | *ТТК № 457-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 500 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 8: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
| День 9 |
| Завтрак | Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 160/5 | 165 | 6,56 | 2,05 | 27,33 | 154,02 | *ТТК №234-П* |
| Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15 | 45 | 2,34 | 8,85 | 15,56 | 151,21 | *ТТК № 69-П* |
| Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 9,40 | 52,97 | *ТТК № 460-П* |
| Снежок 2,5% | 120 | 3,24 | 3,00 | 12,96 | 91,80 | *ТТК № 469-П* |
| Итого за второй завтрак: | 530 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная) | 60 | 1,75 | 3,62 | 4,23 | 56,50 | *ТТК № 32-П* |
| Суп картофельный с бобовыми с гренками из пшеничного хлеба (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки из пшеничного хлеба) 150/10 | 190 | 4,71 | 3,69 | 16,47 | 127,66 | *ТТК № 113-П* |
| Котлеты рыбные любительские (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) | 70 | 7,68 | 10,23 | 2,02 | 121,21 | *ТТК № 308-П* |
| Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 130 | 2,82 | 3,04 | 22,70 | 129,44 | *ТТК № 166-Т* |
| Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 17,10 | 70,19 | *ТТК № 495-П* |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,73 | 0,20 | 13,88 | 60,20 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 0,80 | 0,20 | 14,95 | 64,80 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 700 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная, сухари панировочные) | 150 | 12,27 | 15,49 | 22,48 | 262,26 | *ТТК № 334-П* |
| Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, повидло фруктовое) | 60 | 2,36 | 2,10 | 25,36 | 129,78 | *ТТК № 535-П* |
| Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 7,42 | 30,74 | *ТТК № 459-П* |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,73 | 0,20 | 11,88 | 60,20 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 22 | 0,70 | 0,18 | 11,16 | 57,02 | *ТК № 573-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 457 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 9: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
| День 10 |
| Завтрак | Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная) | 185 | 4,08 | 5,43 | 20,19 | 145,91 | *ТТК №140/1-П* |
| Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15 | 50 | 6,11 | 5,44 | 17,99 | 145,34 | *ТТК №63-П* |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%) | 200 | 2,22 | 1,84 | 10,90 | 69,10 | *ТТК №465-П* |
| Яблоки печеные (яблоки свежие) | 100 | 0,34 | 0,32 | 8,16 | 36,9 | *ТТК № 446-П* |
| Печенье песочное | 12 | 0,75 | 1,97 | 8,01 | 52,75 | *ТК №582-П* |
| Итого за второй завтрак: | 547 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 |  |
| Обед | Закуска порционная огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | *ТТК № 148-П* |
| Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 180/10 | 190 | 1,79 | 4,73 | 10,40 | 95,42 | *ТТК № 100-П* |
| Биточки из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 70 | 12,28 | 9,55 | 16,14 | 219,12 | *ТТК № 372-П* |
| Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная) | 130 | 1,82 | 6,04 | 16,55 | 104,22 | *ТТК № 102-Т* |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 15,18 | 65,94 | *ТТК № 501-П* |
| Хлеб ржаной | 29 | 0,84 | 0,23 | 16,10 | 69,83 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 26 | 0,85 | 0,21 | 15,85 | 68,69 | *ТК № 573-П* |
| Итого за обед: | 685 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |  |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная) | 60 | 0,78 | 2,48 | 4,74 | 44,37 | *ТТК № 47-П* |
| Макаронные изделия, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло подсолнечное) | 160 | 13,57 | 15,06 | 29,17 | 306,55 | *ТТК № 261-П* |
| Чай с повидлом (чай черный высшего сорта, повидло или варенье) | 200 | 0,19 | 0,02 | 13,05 | 53,15 | *ТТК № 458-П* |
| Хлеб ржаной | 29 | 0,84 | 0,23 | 16,09 | 69,83 | *ТК № 574-П* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 0,82 | 0,20 | 15,25 | 66,10 | *ТК № 573-П* |
| Итого за уплотненный полдник: | 474 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 |  |
| Итого за день 10: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
|   |
|   |   | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | ЭЦ, ккал |  |
|   |   | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| Среднее значение за 1 неделю по завтракам: | 530 | 13,50 | 15,00 | 65,25 | 450,00 | 25% |
| Среднее значение за 2 неделю по обедам: | 701 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 | 35% |
| Среднее значение за 2 неделю по уплотненным полдникам: | 477 | 16,20 | 18,00 | 78,30 | 540,00 | 30% |
| Среднее значение за 2 неделю по дням: |   | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1620,00 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |  |