

Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
"Саяногорски реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями"



«Утверждаю»
Директор БУ РХ «Саяногорский
реабилитационный центр для детей»
Овчинникова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

осенне-зимний период

Возрастная категория 1-3 года

Для детей с круглосуточным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
						ЭЦ		
Неделя 1								
День 1 (Понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	140/5	4,91	5,54	22,54	159,68	TK №235	
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/25	8,05	8,25	15,42	163,00	TK №63	
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	150	4,35	3,75	7,05	79,50	TK №462	
Итого за завтрак:		350	17,31	17,54	45,01	402,18	20,5	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,3	
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	40	0,54	2,14	3,08	33,76	TK №26	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	160/20	7,39	6,23	12,11	134,03	TK №129	
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	60	8,32	3,15	2,31	70,91	TK №299	
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	120	2,34	4,18	15,25	108,02	TK №377	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	TK №582	
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495	
	Итого за обед:		655	25,46	21,20	90,67	656,10	33,5
	Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)		60	3,84	4,27	33,42	187,47	TK №544	
Фрукты		100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №82	
Итого за полдник:		340	6,57	5,76	56,34	304,99	15,6	
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №149	
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	10,31	9,40	9,45	163,66	TK №339	
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, молоко сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	120	2,64	3,14	13,01	90,90	TK №176	
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459	
Итого за ужин:		35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	440	17,12	14,19	48,09	389,62	19,9	
Итого за второй ужин:		190	5,51	4,75	7,98	102,60	TK №469	
Итого за День 1:		2225	73,27	63,84	271,38	1959,49	100,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK №10
	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 140/5	145	12,65	15,92	3,05	206,08	TK №268
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10/5	35	2,74	9,31	10,41	132,30	TK №64
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457
	Итого за завтрак:	400	16,71	25,33	24,25	387,66	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		250	1,8	0,2	21,6	100	5,1
	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,51	2,19	3,47	35,59	TK №25/1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 150/20/10	180	6,99	8,63	5,46	127,44	TK №104
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	150	8,03	8,12	13,94	160,98	TK №302
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	16,91	90,65	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582
	Итого за обед:	735	23,11	22,57	91,52	665,60	33,9
Полдник	Сырники с морковью со ступеным молоком (второй 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%))	130	19,18	7,12	34,07	277,29	TK №233
		180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
Итого за полдник:		310	20,41	8,11	35,99	298,81	15,2
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	40	0,58	2,14	3,39	35,16	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	7,45	6,78	2,02	98,90	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	5,99	4,16	26,21	166,27	TK №202
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Итого за ужин:	180	0,28	0,17	12,48	52,52	TK №487
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	400	16,43	14,16	53,61	407,65	20,8
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	102,70	TK №469
Итого за второй ужин:		130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,2
Итого за день 2:		2225	81,97	73,62	241,01	1962,42	100,0

2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ		
День 3 (Среда)								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль, йодированная, масло сливочное 72,5%) 140,5	145	4,11	5,04	19,69	140,59	TK №230	
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30,20	50	2,41	15,37	15,68	204,20	TK №69	
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460	
Итого за завтрак:		375	7,75	21,40	43,83	392,46	19,9	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,3	
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль, йодированная)	40	0,64	3,01	3,15	42,22	TK №25/1	
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевая" (овладина 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, йодированная) 150,20	170	6,99	6,80	9,31	126,42	TK №114/1	
	Тэфтели мясные с рисом "Ежик" (овладина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль, йодир.)	60	7,50	8,97	6,76	137,77	TK №350	
	Капуста тушеная (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль, йодир.)	120	2,72	3,84	11,21	90,26	TK №380	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,84	98,20	TK №582	
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	180	0,40	0,08	17,95	74,10	TK №477	
	Итого за обед:		640	23,73	29,86	84,22	701,47	35,6
	Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль, йодированная)	140	7,46	9,53	22,53	205,66	TK №150
Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль, йодированная)		20	0,27	0,67	1,13	11,65	TK №408	
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)		180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495	
Итого за полдник:		340	8,10	10,22	41,50	290,29	14,7	
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль, йодированная)	40	0,74	2,16	2,32	31,66	TK №25	
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль, йодированная)	120	2,32	7,77	17,76	150,22	TK №379	
	Быточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль, йодированная)	60	7,69	2,29	6,07	75,65	TK №307	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
Итого за ужин:		520	13,86	13,35	51,95	388,61	19,7	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №469	
Итого за второй ужин:		180	5,22	4,50	7,20	95,40	4,8	
Итого за день 3:		2305	59,97	79,73	251,99	1972,23	100,0	

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (Четверг)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль, подорожанная)	150	4,03	4,36	13,59	109,71	TK №139	
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердый (полутвердый) сорта «Адыкс»), 40/25	65	8,80	8,54	20,56	187,00	TK №63	
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267	
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457	
Итого за завтрак:		435	17,68	16,97	42,59	386,54	19,5	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,2	
Обед	Закуска порционная (огурцы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №149	
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошенная I кат., картофель, капуста блочкованная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, соль, подорожанная, сметана 15%) 150/20/10	180	10,21	12,50	7,21	182,21	TK №95	
	Пшеница в соусе с томатом (курица потрошенная I кат., морковь, лук репчатый, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль, подорожанная, сметана 15%, мука пшеничная)	60	9,62	11,00	1,14	142,03	TK №367	
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль, подорожанная)	120	2,41	4,27	18,76	123,14	TK №152	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582	
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)	180	0,07	0,06	9,78	39,96	TK №486	
	Итого за обед:		750	28,85	31,65	76,52	713,14	35,9
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль, подорожанная, масло подсолнечное)	70	10,4	3,64	27,88	185,87	TK №531	
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
Итого за полдник:		250	15,62	8,14	36,34	281,27	14,2	
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль, подорожанная, кислота лимонная)	40	0,48	1,81	2,18	26,98	TK №2	
	Биточки из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль, подорожанная)	60	10,31	9,40	9,45	163,66	TK №339	
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль, подорожанная)	120	2,64	3,14	13,01	90,90	TK №176	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573	
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459	
	Итого за ужин:	435	16,75	15,73	47,21	397,70	20,0	
	Второй ужин:	190	5,51	4,75	7,98	102,60	TK №469	
	Итого за второй ужин:	190	5,51	4,75	7,98	102,60	5,2	
	Итого за день 4:		2310	85,72	77,63	233,94	1985,25	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы								
День 5 (Пятница)													
Завтрак	Запеканка творожная со ступеным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко ступенное) 130/20	150	26,42	10,78	26,73	309,64	TK №279						
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573						
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460						
Итого за завтрак:						350	29,78	12,68	44,70	412,11	20,5		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82						
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501						
Итого за второй завтрак:						250	1,3	0,4	23,3	104	5,2		
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль поваренная)	40	0,52	2,18	3,16	34,33	TK №47						
	Суп картофельный с бобовыми (говядина 1 кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная) 150/20	170	8,71	7,53	10,77	145,74	TK №113						
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль поваренная)	150	17,19	14,68	16,49	266,84	TK №328						
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574						
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573						
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582						
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495						
	Итого за обед:						610	31,89	26,80	83,85	705,49	35,2	
	Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1					
		Коржик молочный (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, яйцо куриное, сода питьевая, ванилин)	50	3,06	5,20	30,57	181,34	TK №547					
Фрукты		100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №82						
Итого за полдник:						330	5,79	6,69	53,49	298,86	14,9		
Ужин	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	40	0,58	2,14	3,39	35,16	TK №1						
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль поваренная)	60	9,74	3,13	2,14	75,67	TK №300						
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	110	2,39	2,57	23,21	125,51	TK №166						
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573						
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	180	0,28	0,17	12,48	52,52	TK №487						
Итого за ужин:						425	16,72	9,60	57,86	384,76	19,2		
Второй ужин:						130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,1		
Итого за второй ужин:						130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,1		
Итого за день 5:						2095	89,00	59,41	277,24	2007,92	100,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ		
День 6 (суббота)								
Завтрак	Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, соль повар., масло сливочное 72,5%) 140/5	145	4,70	6,18	18,26	147,51	TK №234	
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10/5	35	2,74	9,31	10,41	132,30	TK №64	
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
	Итого за завтрак:	360	12,66	19,99	37,13	375,21	19,5	TK №82
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:	Сок фруктовый	250	1,8	0,2	21,6	100	5,2	TK №32
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	1,17	2,94	2,82	42,41	TK №100	
	Рассольник. Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль повар., картофель, морковь, сметана 15%) 150/20/10	180	7,20	8,73	9,57	145,59	TK №329/1	
	Бигус с птицей (курица потрошенная 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	15,17	14,94	5,43	216,88	TK №574	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №573	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №483	
	Кисель из повидла (жем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	180	0,11	0,00	24,10	96,84	TK №483	
	Итого за обед:	610	29,40	28,96	70,67	661,62	34,3	TK №150
	Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	140	7,46	9,53	22,53	205,66	TK №408
		Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,27	0,67	1,13	11,65	TK №495
		Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495
Итого за полдник:	340	8,10	10,22	41,50	290,29	15,0	TK №25/1	
Ужин	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,51	2,19	3,47	35,59	TK №326	
	Бифстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	7,93	7,54	2,38	109,07	TK №256	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,90	3,24	24,05	140,90	TK №573	
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №82	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №457	
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №469	
Итого за ужин:	495	14,42	14,07	55,02	406,94	21,1	TK №469	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	4,9	100,0
Итого за второй ужин:		180	5,22	4,50	7,20	95,40	4,9	
Итого за 6 дней:		2235	71,60	77,94	233,12	1929,46	100,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 7 (воскресенье)							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль поваренная)	130	3,65	3,96	10,27	91,34	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/20	50	2,41	15,37	15,68	204,20	TK №69
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460
Итого за завтрак:		400	12,06	24,37	34,66	399,76	20,2
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,2
Обед	Закуска порционная (огурцы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №83
	Свекольник (курица потрошенная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 150/20/10	180	10,45	12,55	9,81	194,01	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль поваренная) 60/5	65	7,73	5,48	6,13	104,74	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль повар.)	120	2,34	4,18	15,25	108,02	TK №377
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целье плоды), сахар)	180	0,58	0,22	16,09	68,64	TK №496
	Итого за обед:		755	27,64	26,25	86,91	701,21
Полдник	Сырники с морковью со стухшим молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко стухшее) 110/20	130	19,18	7,12	34,07	277,29	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
Итого за полдник:		310	20,41	8,11	35,99	298,81	15,1
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль поваренная, кислота лимонная)	40	0,48	1,81	2,18	26,98	TK №2
	Птица, тушенная в соусе с овощами (курица потрошенная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана 15%, мука пшеничная)	150	8,03	8,12	13,94	160,98	TK №302
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
Итого за ужин:		185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459
Второй ужин:	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	435	14,38	12,30	53,18	381,82	19,3
Итого за второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	97,20	TK №469
Итого за день 7:		2330	81,01	75,92	241,60	1982,80	100,0

Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	381,429	16,28	19,75	38,88	393,70	20,0
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	250	1,44	0,34	22,81	102,86	5,2
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	679,286	27,16	26,75	83,48	686,38	34,8
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	317,143	12,14	8,18	43,02	294,76	15,0
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	450	15,67	13,34	52,42	393,87	20,0
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	168,571	4,81	4,21	9,43	99,80	5,1
Среднее значение за 1 неделю по дням:	2246,43	77,51	79,58	240,04	1971,37	100,03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ		
День 8 (понедельник)								
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK №10	
	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль, подорожанная) 140/5	145	12,65	15,92	3,05	206,08	TK №268	
	Бутирод с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10/5	35	2,74	9,31	10,41	132,30	TK №64	
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457	
Итого за завтрак:		400	16,71	25,33	24,25	387,66	19,9	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,3	
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль, болгарь)	40	0,54	2,14	3,08	33,76	TK №26	
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, болгарь, сметана 15%) 150/20/10	180	6,99	8,63	5,46	127,44	TK №104	
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль, подорожанная)	60	10,31	9,40	9,45	163,66	TK №339	
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, молоко сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль, подорожанная)	120	2,64	3,14	13,01	90,90	TK №176	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582	
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495	
	Итого за обед:		650	25,95	25,72	84,43	674,34	34,6
	Полдник	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль, подорожанная)	60	3,84	4,27	33,42	187,47	TK №544
Молоко кипяченое (молоко 2,5%)		180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
Итого за полдник:		240	9,06	8,77	41,88	282,87	14,5	
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №83	
	Рагу из птицы (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, подорожанная, мука пшеничная)	150	14,26	14,93	12,87	242,89	TK №376	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
Итого за ужин:		180	0,28	0,17	12,48	52,52	TK №487	
Второй ужин:	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	490	17,89	16,25	43,64	398,41	20,4	
	Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	102,70	TK №469	
	Итого за второй ужин:		130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,3
Итого за день 8:		2160	74,43	79,72	231,54	1949,98	100,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		ЭЦ	
День 9 (вторник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 140/5	145	3,37	4,98	20,23	139,26	TK №236	
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 20/15	35	1,62	11,46	10,48	147,15	TK №69	
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
Итого за завтрак:		360	10,21	20,94	39,17	381,81	19,1	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,2	
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,52	2,18	3,16	34,33	TK №47	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 160/20	180	7,39	6,23	12,11	134,03	TK №129	
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 60/5	65	14,22	7,38	0,46	125,15	TK №295	
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,41	4,27	18,76	123,14	TK №152	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,84	98,20	TK №582	
	Напиток из шиповника (шиповник (нелые плоды), сахар)	180	0,58	0,22	16,09	68,64	TK №496	
	Итого за обед:		655	30,60	27,44	86,42	715,99	35,7
	Полдник	Блинички со стуженым молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйца, сахар, соль йодированная, масло подсолнечное, молоко стуженное) 80/30	110	8,53	7,77	43,78	279,34	TK №523
		Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
	Итого за полдник:		290	9,76	8,76	45,70	300,86	15,0
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,74	2,16	2,32	31,66	TK №25	
	Бигус с мясом (говядина 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	15,20	13,20	6,03	203,74	TK №329/2	
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573	
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №82	
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457	
Итого за ужин:		485	19,12	16,56	44,67	405,78	20,3	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №469	
Итого за второй ужин:		180	5,22	4,5	7,2	95,4	4,8	
Итого за День 9:		2220	76,21	78,59	246,45	2003,84	100,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (среда)							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 130/20	150	26,42	10,78	26,73	309,64	TK №279
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573
Итого за завтрак:		180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
Второй завтрак:	Фрукты	355	30,32	12,90	40,54	399,66	20,0
	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
Итого за второй завтрак:		150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,2
Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)		40	0,54	2,14	3,05	33,66	TK №34
Суп картофельный с фасолью (говядина I кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 150/20		170	8,77	7,53	10,50	144,88	TK №81
Итого за обед:		150	18,46	16,70	23,90	319,80	TK №330
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
Хлеб пшеничный		15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
Щецные		20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)		180	0,07	0,06	9,78	39,96	TK №486
Итого за обед:		605	32,63	29,78	75,70	702,20	35,1
Итого за обед:		70	4,40	4,18	24,82	154,54	TK №535
Пирожки печеные с капустой (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый)		150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
Фрукты		180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)		400	6,12	4,50	54,81	292,02	14,6
Итого за полдник:		40	0,58	2,14	3,39	35,16	TK №1
Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)		120	2,32	7,77	17,76	150,22	TK №379
Итого за полдник:		65	7,73	5,48	6,13	104,74	TK №307
Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)		30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 60/5		185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459
Хлеб пшеничный		440	13,95	16,77	49,85	406,28	20,3
Итого за ужин:		180	5,22	4,50	7,56	97,20	TK №469
Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)		180	5,22	4,50	7,56	97,20	4,9
Итого за второй ужин:		2230	89,54	68,85	251,76	2001,36	100,0
Итого за второй ужин:							
Итого за день 10:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 (четверг)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль, подливочная)	150	4,03	4,36	13,59	109,71	TK №139	
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267	
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45	2,37	11,75	15,62	171,15	TK №69	
Итого за завтрак:								
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460	
Итого за завтрак:								
	Фрукты	415	12,40	21,15	37,92	385,08	19,2	
Второй завтрак:								
	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
Итого за второй завтрак:								
	Закуска порционная (огурцы соленные)	250	1,3	0,4	23,3	104	5,2	
	Закуска порционная (огурцы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №83	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, подливочная) 150/30	180	6,33	8,32	9,21	137,04	TK №122	
	Суфле из птицы (курица потрошенная I кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль, подливочная)	60	11,56	13,4	1,63	173,35	TK №368	
	Ризотто из опоек (I-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль, подливочная)	120	2,64	3,14	13,01	90,90	TK №176	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582	
	Кисель из повидла (жем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	180	0,11	0,00	24,10	96,84	TK №483	
	Итого за обед:							
			745	26,43	27,26	89,95	718,23	35,8
Полдник	Сырники с морковью со стуженным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко стуженное) 110/20	130	19,18	7,12	34,07	277,29	TK №233	
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1	
Итого за полдник:								
		310	20,41	8,11	35,99	298,81	14,9	
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль, подливочная, кислота лимонная)	40	0,48	1,81	2,18	26,98	TK №2	
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, подливочная)	150	17,19	14,68	16,49	266,84	TK №328	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	180	0,28	0,17	12,48	52,52	TK №487	
	Итого за ужин:							
		390	20,08	17,57	40,66	401,14	20,0	
Второй ужин:								
	Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	102,70	TK №469	
Итого за второй ужин:								
		130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,1	
Итого за день 11:								
		2240	84,13	77,74	241,85	2009,96	100,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12 (пятница)								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 150/5	155	3,68	5,21	18,62	136,13	TK №229	
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/15/10	55	4,69	14,70	15,62	207,55	TK №64	
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черныи, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460	
Итого за завтрак:		390	9,60	20,90	42,70	391,35	20,0	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,8	0,2	21,6	100	5,1	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,64	3,01	3,15	42,22	TK №25/1	
	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 150/20/10	180	10,45	12,55	9,81	194,01	TK №98	
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	9,74	3,13	2,14	75,67	TK №300	
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль, йодир.)	120	2,34	4,18	15,25	108,02	TK №377	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573	
	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,84	98,20	TK №582	
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495	
	Итого за обед:		645	28,49	29,82	81,65	709,90	36,2
	Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная)	60	3,90	4,28	35,22	195,03	TK №473
Молоко кипяченое (молоко 2,5%)		180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
Итого за полдник:		240	9,12	8,78	43,68	290,43	14,8	
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленные)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	TK №83	
	Птица отварная (курица потрошёная 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	60	14,05	13,28	0,13	176,24	TK №366	
	Капуста тушеная (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль, йодир.)	120	2,72	3,84	11,21	90,26	TK №380	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573	
Итого за ужин:		180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457	
Чай с сахаром (чай высшего сорта черныи, сахар)	425	19,84	18,31	32,10	373,48	19,1	TK №469	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №469	
Итого за второй ужин:		180	5,22	4,5	7,2	95,4	4,9	
Итого за день 12:		2130	74,07	82,51	228,92	1960,56	100,0	

12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13 (суббота)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 140/5	145	4,91	5,54	22,54	159,68	TK №235	
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/20	50	6,89	6,77	15,42	144,80	TK №63	
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462	
Итого за завтрак:		375	17,02	16,81	46,42	399,88	19,9	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,8	0,2	21,6	100	5,0	
Обед	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	40	0,58	2,14	3,39	35,16	TK №1	
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошенная I кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 150/20	170	10,28	11,35	9,06	179,53	TK №114/2	
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошенная I кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	150	16,44	18,94	17,35	305,65	TK №325	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Кисель из апельсина (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	180	0,40	0,08	17,95	74,10	TK №477	
	Итого за обед:		670	30,65	33,9	72,04	719,14	35,7
	Полдник	Пудинг из творога с молочным соусом сладким (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2,5%) 130/15	145	24,52	8,45	27,86	285,58	TK №285
		Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	180	1,23	0,99	1,92	21,52	TK №460/1
		Итого за полдник:	325	25,75	9,44	29,78	307,10	15,2
Ужин	Салат картофельный с соевыми огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	40	0,59	2,21	4,10	38,64	TK №43	
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	7,69	2,29	6,07	75,65	TK №307	
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,40	1,01	1,69	17,48	TK №408	
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,39	2,57	23,21	125,51	TK №166	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582	
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459	
Итого за ужин:		465	13,97	10,69	59,74	391,14	19,4	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	97,20	TK №469	
Итого за второй ужин:		180	5,22	4,5	7,56	97,2	4,8	
Итого за день 13:		2265	94,41	75,54	237,14	2014,46	100,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14 (воскресенье)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, соль, ваниль, масло сливочное 72,5%) 140/5	145	4,70	6,18	18,26	147,51	TK №234	
	Йогурт отварное (йогурт куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267	
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10/5	35	2,74	9,31	10,41	132,30	TK №64	
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	TK №460	
	Итого за завтрак:	400	13,44	20,53	37,38	384,03	19,6	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82	
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	13,50	57,00	TK №501	
Итого за второй завтрак:		250	1,3	0,4	23,3	104	5,3	
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль (подсолнечная))	40	1,17	2,94	2,82	42,41	TK №32	
	Рассольник: Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат., крупа перловая, лук репчатый, огурцы консерв., масло подсолн., соль повар., картофель, морковь, сметана 15%) 150/20/10	180	7,20	8,73	9,57	145,59	TK №100	
	Винегрет с птицей (курица потрошённая 1 кат., капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль (подсолнечная))	150	15,17	14,94	5,43	216,88	TK №329/1	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573	
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582	
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0,58	0,22	16,09	68,64	TK №496	
	Итого за обед:	620	29,22	29,22	69,50	659,12	33,7	
	Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, йогурт куриное, молоко 2,5%, соль (подсолнечная))	140	7,46	9,53	22,53	205,66	TK №150
		Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль (подсолнечная))	20	0,27	0,67	1,13	11,65	TK №408
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)		180	0,37	0,02	17,84	72,98	TK №495	
Итого за полдник:	340	8,10	10,22	41,50	290,29	14,8		
Ужин	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль (подсолнечная))	40	0,52	2,18	3,16	34,33	TK №47	
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль (подсолнечная))	50	7,93	7,54	2,38	109,07	TK №326	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль (подсолнечная))	110	3,90	3,24	24,05	140,90	TK №256	
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82	
Итого за ужин:	495	15,13	14,01	57,30	420,92	21,5		
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	130	3,51	3,25	14,04	102,70	TK №469	
Итого за второй ужин:		130	3,51	3,25	14,04	102,70	5,2	
Итого за День 14:		2235	70,71	77,63	243,02	1961,06	100,2	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	1-3 лет 1966 ккал диапазон ±5 (1867-2064)					
		393,2 (373,4-412,8)					
Завтрак	20% ±5	98,3 (93,3-103,2)	688,1 (653,4-722,4)	294,9 (280,5-309,6)	393,2 (373,4-412,8)	98,3 (93,3-103,2)	
Второй завтрак	5% ±5						
Обед	35% ±5						
Полдник	15% ±5						
Ужин	20% ±5						
Второй ужин	5% ±5						
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		385	15,67	19,79	38,34	389,92	19,6
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		250	1,44	0,34	22,81	102,86	5,2
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		655,714	29,14	29,02	79,96	699,85	35,3
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		306,429	12,62	8,37	41,91	294,63	14,8
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		455,714	17,14	15,74	46,85	399,59	20,1
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		158,571	4,49	3,96	10,23	99,04	5,0
Среднее значение за 2 неделю по дням:		1891,43	78,30	79,12	235,50	1698,75	100,06
Среднее значение за период по завтракам:		383,214	15,98	19,77	38,61	391,81	19,8
Среднее значение за период по вторым завтракам:		250	1,44	0,34	22,81	102,86	5,2
Среднее значение за период по обедам:		667,5	28,15	27,89	81,72	693,11	35,0
Среднее значение за период по полдникам:		311,786	12,38	8,27	42,46	294,69	14,9
Среднее значение за период по ужинам:		452,857	16,41	14,54	49,63	396,73	20,1
Среднее значение за период по вторым ужинам:		163,571	4,65	4,09	9,83	99,42	5,0
Среднее значение за период по дням:		2228,93	78,47	77,72	242,8	1978,63	100,04

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов 2-е издание./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. -544с.
2. Единый сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, спец. Учреждений/ Перевалов А.Я. / 2021г., Пермь. – 410с.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2002г.

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 13 (всего листов) лист 06

Верно
Директор

Т.В.Овчинникова



2023г.