

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



«Утверждаю»  
Директор ТБУ РХ «Саяногорский  
Овчинникова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
осенне-зимний период  
*Возрастная категория 3-7 лет*  
Для детей с круглосуточным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	170/5	5,95	6,05	27,36	187,66	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	40/25	8,80	8,54	20,56	187,00	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
Итого за завтрак:		440	17,35	16,76	61,28	457,99	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		300	1,6	0,4	27,8	123	5,3
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	60	0,81	3,22	4,61	50,64	TK №26
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	180/20	7,61	6,44	13,62	142,82	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	80	11,09	4,20	3,08	94,55	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150	2,93	5,23	19,06	135,03	TK №377
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	16,91	90,65	TK №574
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,75	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
Итого за обед:		785	31,16	26,05	110,86	803,43	34,5
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	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	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		410	7,53	6,15	68,11	360,18	15,5
Ужин:	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №149
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	13,75	12,53	12,61	218,22	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокачанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	150	3,30	3,93	16,26	113,62	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
Итого за ужин:		525	21,40	18,14	55,77	473,27	20,3
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
Итого за второй ужин:		210	6,09	5,25	8,82	113,40	4,9
Итого за день 1:		2670	85,13	72,74	332,64	2331,27	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 140/5	145	14,01	20,45	2,82	251,37	TK №272
	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
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	12,75	81,25	TK №462
Итого за завтрак:		440	21,41	32,00	29,88	488,92	20,3
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		300	2,1	0,2	26,1	119	4,9
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,76	3,28	5,20	53,38	TK №25/1
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 170/20/10	200	7,14	8,99	6,14	134,05	TK №104
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошённая 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	200	10,70	10,83	18,59	214,64	TK №302
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	TK №573
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Вафли	25	0,53	0,63	14,50	66,38	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	17,87	76,26	TK №496
Итого за обед:		915	28,04	27,71	115,34	828,41	34,3
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 140/20	160	24,02	8,60	40,34	335,02	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
Итого за полдник:		360	25,38	9,70	42,48	358,93	14,9
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	60	0,87	3,21	5,09	52,74	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	70	10,43	9,49	2,82	138,46	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	7,08	4,92	30,98	194,50	TK №202
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	13,86	58,35	TK №487
Итого за ужин:		480	20,82	18,72	62,26	498,85	20,7
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
Итого за второй ужин:		150	4,05	3,75	16,20	118,50	4,9
Итого за день 2:		2285	101,80	92,08	292,25	2412,61	100,0



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 170/5	175	4,99	5,44	23,89	164,49	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 40/25	65	3,20	19,29	20,89	261,25	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	TK №460
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>9,55</b>	<b>25,83</b>	<b>54,18</b>	<b>478,71</b>	<b>19,9</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,1</b>
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,96	4,51	4,73	63,33	TK №25/1
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 180/20	200	7,25	7,25	11,18	138,96	TK №114/1
	Тефтели мясные с рисом "Ежик" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	80	10,01	11,96	9,01	183,69	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	150	3,40	4,80	14,01	112,82	TK №380
	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
	Конфеты шоколадные	25	1,00	6,57	14,80	122,75	TK №582
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	200	0,44	0,09	19,94	82,33	TK №477
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>28,81</b>	<b>37,53</b>	<b>102,42</b>	<b>863,78</b>	<b>35,9</b>
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	180	9,59	12,25	28,96	264,41	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,40	1,01	1,69	17,48	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
<b>Итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>10,40</b>	<b>13,28</b>	<b>50,47</b>	<b>362,98</b>	<b>15,1</b>
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,10	3,24	3,49	47,49	TK №25
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,51	8,42	19,24	162,74	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	10,26	3,05	8,09	100,86	TK №307
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	9,10	36,98	TK №457
<b>Итого за ужин:</b>		<b>600</b>	<b>17,29</b>	<b>15,23</b>	<b>62,66</b>	<b>463,67</b>	<b>19,3</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	6,38	5,50	8,80	116,60	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>220</b>	<b>6,38</b>	<b>5,5</b>	<b>8,8</b>	<b>116,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день 3:</b>		<b>2745</b>	<b>74,03</b>	<b>97,77</b>	<b>306,33</b>	<b>2408,74</b>	<b>100,1</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 (Четверг)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	200	5,37	5,82	18,12	146,28	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 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
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
Итого за завтрак:		505	21,54	20,58	52,29	473,16	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		300	1,6	0,4	27,8	123	5,2
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №149
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошённая 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 170/20/10	200	10,35	12,86	8,13	189,71	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошённая 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	80	12,55	14,73	1,71	189,63	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,02	5,34	23,45	153,93	TK №152
	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
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Печенье	25	0,80	2,10	8,56	56,38	TK №582
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)	200	0,08	0,07	10,87	44,40	TK №486
Итого за обед:		870	33,40	37,48	88,22	831,05	35,0
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное)	90	13,38	4,67	35,85	238,98	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		290	19,18	9,67	45,25	344,98	14,5
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,72	2,72	3,27	40,47	TK №2
	Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	12,03	10,97	11,03	190,94	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 йодированная)	150	3,30	3,93	16,26	113,62	TK №176
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459
Итого за ужин:		520	20,02	19,21	58,97	489,36	20,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
Итого за второй ужин:		210	6,09	5,25	8,82	113,40	4,8
Итого за день 4:		2695	101,83	92,60	281,35	2374,95	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Запекайка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 150/20	170	30,37	12,30	29,99	352,24	TK №279
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	TK №460
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>34,93</b>	<b>14,76</b>	<b>53,65</b>	<b>487,41</b>	<b>20,1</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,1</b>
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,78	3,27	4,74	51,49	TK №47
	Суп картофельный с бобовыми (говядина I кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 180/20	200	9,32	8,13	12,93	162,15	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	22,92	19,57	21,99	355,78	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	25	0,53	0,63	14,50	66,38	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>38,64</b>	<b>33,52</b>	<b>97,98</b>	<b>849,39</b>	<b>35,0</b>
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	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	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>6,75</b>	<b>7,08</b>	<b>65,26</b>	<b>354,05</b>	<b>14,6</b>
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	60	0,87	3,21	5,09	52,74	TK №1
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	12,78	4,60	3,20	105,31	TK №300
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	130	2,82	3,04	27,43	148,33	TK №166
	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
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	13,86	58,35	TK №487
<b>Итого за ужин:</b>		<b>520</b>	<b>21,46</b>	<b>12,94</b>	<b>73,58</b>	<b>497,23</b>	<b>20,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за день 5:</b>		<b>2505</b>	<b>107,43</b>	<b>72,44</b>	<b>334,47</b>	<b>2429,58</b>	<b>100,0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 (суббота)</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 190/5	195	6,37	7,25	24,76	189,80	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/15/5	50	3,53	13,22	15,62	189,35	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	12,75	81,25	TK №462
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>12,70</b>	<b>22,59</b>	<b>53,13</b>	<b>460,40</b>	<b>19,5</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>26,1</b>	<b>119</b>	<b>5,0</b>
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,75	4,41	4,23	63,62	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 170/20/10	200	7,37	9,10	10,80	154,62	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	20,23	19,92	7,23	289,17	TK №329/1
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	200	0,12	0,00	26,78	107,60	TK №483
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>36,07</b>	<b>36,11</b>	<b>82,62</b>	<b>800,81</b>	<b>34,0</b>
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	180	9,59	12,25	28,96	264,41	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,40	1,01	1,69	17,48	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
<b>Итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>10,40</b>	<b>13,28</b>	<b>50,47</b>	<b>362,98</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,76	3,28	5,20	53,38	TK №25/1
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	70	11,11	10,55	3,33	152,70	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	4,61	3,82	28,42	166,52	TK №256
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	9,10	36,98	TK №457
<b>Итого за ужин:</b>		<b>575</b>	<b>18,57</b>	<b>18,75</b>	<b>62,98</b>	<b>497,68</b>	<b>21,1</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	6,38	5,50	8,80	116,60	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>220</b>	<b>6,38</b>	<b>5,50</b>	<b>8,80</b>	<b>116,60</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>2680</b>	<b>86,22</b>	<b>96,43</b>	<b>284,10</b>	<b>2357,47</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7 (воскресенье)</b>							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	150	4,21	4,57	11,85	105,39	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 40/20	60	3,16	15,66	20,82	228,20	TK №69
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>14,74</b>	<b>26,45</b>	<b>46,28</b>	<b>473,47</b>	<b>19,6</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,1</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №83
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 170/20/10	200	10,62	12,92	11,07	203,08	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 80/5	85	10,31	7,31	8,17	139,65	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150	2,93	5,23	19,06	135,03	TK №377
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Печенье	25	0,80	2,10	8,56	56,38	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	17,87	76,26	TK №496
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,73</b>	<b>30,84</b>	<b>111,49</b>	<b>868,50</b>	<b>36,0</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 140/20	160	24,02	8,60	40,34	335,02	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>25,38</b>	<b>9,70</b>	<b>42,48</b>	<b>358,93</b>	<b>14,9</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,72	2,72	3,27	40,47	TK №2
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	200	10,70	10,83	18,59	214,64	TK №302
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459
<b>Итого за ужин:</b>		<b>530</b>	<b>18,16</b>	<b>16,26</b>	<b>64,68</b>	<b>478,64</b>	<b>19,8</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,09</b>	<b>5,25</b>	<b>8,82</b>	<b>113,40</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за день 7:</b>		<b>2790</b>	<b>99,70</b>	<b>88,90</b>	<b>301,55</b>	<b>2415,94</b>	<b>100,0</b>



Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	445,71	18,89	22,71	50,10	474,29	19,8	
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	300,00	1,74	0,34	27,31	121,86	5,1	
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	821,43	32,84	32,75	101,28	835,05	34,9	
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	377,14	15,00	9,84	52,07	357,58	15,0	
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	535,71	19,68	17,03	62,98	485,53	20,3	
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	195,71	5,59	4,89	10,92	115,77	4,8	
Среднее значение за 1 неделю по дням:	2624,29	83,73	87,57	304,67	2390,08	100,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
<b>День 8 (понедельник)</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 140/5	145	14,01	20,45	2,82	251,37	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/15/5	50	3,53	13,22	15,62	189,35	TK №64
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	180	0,08	0,02	8,19	33,28	TK №457
Итого за завтрак:		<b>435</b>	<b>19,48</b>	<b>33,81</b>	<b>30,53</b>	<b>498,00</b>	<b>20,8</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,1</b>
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	60	0,81	3,22	4,61	50,64	TK №26
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 170/20/10	200	7,14	8,99	6,14	134,05	TK №104
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	13,75	12,53	12,61	218,22	TK №339
	Рагу из овощей (I-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	150	3,30	3,93	16,26	113,62	TK №176
	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
	Вафли	25	0,53	0,63	14,50	66,38	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
Итого за обед:		<b>775</b>	<b>31,69</b>	<b>31,67</b>	<b>102,69</b>	<b>823,90</b>	<b>34,4</b>
Полдник	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт по 40 г.	80	5,12	5,69	44,57	249,96	TK №544
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		<b>280</b>	<b>10,92</b>	<b>10,69</b>	<b>53,97</b>	<b>355,96</b>	<b>14,8</b>
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №83
	Рагу из птицы (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	200	19,01	19,91	17,16	323,86	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
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	13,86	58,35	TK №487
Итого за ужин:		<b>580</b>	<b>22,83</b>	<b>21,27</b>	<b>49,65</b>	<b>487,81</b>	<b>20,3</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	<b>4,9</b>
Итого за день 8:		<b>2520</b>	<b>90,58</b>	<b>101,59</b>	<b>280,84</b>	<b>2407,17</b>	<b>100,4</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9 (вторник)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 190/5	195	4,56	5,62	27,44	178,60	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 40/20	60	3,16	15,66	20,82	228,20	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
Итого за завтрак:		455	10,32	23,45	61,62	490,13	20,5
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		300	1,6	0,4	27,8	123	5,1
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,78	3,27	4,74	51,49	TK №47
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 180/20	200	7,61	6,44	13,62	142,82	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная) 80/5	85	18,94	8,78	0,59	157,17	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	150	3,02	5,34	23,45	153,93	TK №152
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Конфеты шоколадные	25	1,00	6,57	14,80	122,75	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	17,87	76,26	TK №496
Итого за обед:		765	36,25	32,38	96,65	823,97	34,4
Полдник	Блиночки со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйца, сахар, соль йодированная, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 100/30	130	10,12	9,07	50,56	324,58	TK №523
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
Итого за полдник:		330	11,48	10,17	52,70	348,49	14,6
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,10	3,24	3,49	47,49	TK №25
	Бигус с мясом (говядина I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	20,26	17,60	8,04	271,65	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)	200	0,09	0,02	9,10	36,98	TK №457
Итого за ужин:		575	24,55	22,04	48,76	493,22	20,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	6,38	5,50	8,80	116,60	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,38	5,5	8,8	116,6	4,9
Итого за день 9:		2645	90,58	93,94	296,33	2395,41	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10 (среда)</b>							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари папиросные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 150/20	170	30,37	12,30	29,99	352,24	TK №279
	Хлеб пшеничный	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №573
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>35,13</b>	<b>14,72</b>	<b>51,45</b>	<b>479,75</b>	<b>20,2</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,2</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,81	3,22	4,58	50,50	TK №34
	Суп картофельный с фасолью (говядина I кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 180/20	190	9,39	8,13	12,60	161,11	TK №81
	Плов из говядины (говядина I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	19,69	17,82	25,50	341,12	TK №330
	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
	Печенье	25	0,80	2,10	8,56	56,38	TK №582
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	200	0,08	0,07	10,87	44,40	TK №486
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>36,52</b>	<b>33,69</b>	<b>90,86</b>	<b>813,41</b>	<b>34,3</b>
Полдник	Пирожки печеные с капустой (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый)	90	5,65	5,38	31,91	198,67	TK №535
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>7,41</b>	<b>5,70</b>	<b>63,88</b>	<b>344,26</b>	<b>14,5</b>
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	60	0,87	3,21	5,09	52,74	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,51	8,42	19,24	162,74	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 80/5	85	10,31	7,31	8,17	139,65	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459
<b>Итого за ужин:</b>		<b>545</b>	<b>17,66</b>	<b>20,53</b>	<b>60,91</b>	<b>499,46</b>	<b>21,0</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,09</b>	<b>5,25</b>	<b>8,82</b>	<b>113,40</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день 10:</b>		<b>2600</b>	<b>104,41</b>	<b>80,29</b>	<b>303,72</b>	<b>2373,28</b>	<b>100,0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11 (четверг)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	200	5,37	5,82	18,12	146,28	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%) 40/15	55	3,12	12,04	20,76	195,15	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>15,86</b>	<b>24,08</b>	<b>52,49</b>	<b>481,31</b>	<b>20,0</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	<b>5,1</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №83
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 170/30	200	6,48	8,61	10,44	145,18	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошёная 1 кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	80	15,41	17,86	2,17	231,05	TK №368
	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 йодированная)	150	3,30	3,93	16,26	113,62	TK №176
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	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
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	200	0,12	0,00	26,78	107,60	TK №483
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>32,64</b>	<b>33,38</b>	<b>105,19</b>	<b>859,75</b>	<b>35,6</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 140/20	160	24,02	8,60	40,34	335,02	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>25,38</b>	<b>9,70</b>	<b>42,48</b>	<b>358,93</b>	<b>14,9</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,72	2,72	3,27	40,47	TK №2
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	20,63	17,61	19,79	320,20	TK №328
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	13,86	58,35	TK №487
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>23,36</b>	<b>21,18</b>	<b>46,58</b>	<b>470,82</b>	<b>19,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за день 11:</b>		<b>2635</b>	<b>102,89</b>	<b>92,49</b>	<b>290,74</b>	<b>2412,31</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12 (пятница)</b>							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 190/5	195	4,66	5,75	23,57	164,67	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/20/10	50	4,73	18,32	15,68	240,60	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	12,75	81,25	TK №462
Итого за завтрак:		<b>445</b>	<b>12,19</b>	<b>26,19</b>	<b>52,00</b>	<b>486,52</b>	<b>20,2</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>26,1</b>	<b>119</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,96	4,51	4,73	63,33	TK №25/1
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 170/20/10	200	10,62	12,92	11,07	203,08	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	12,78	4,60	3,20	105,31	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150	2,93	5,23	19,06	135,03	TK №377
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Конфеты шоколадные	25	1,00	6,57	14,80	122,75	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
Итого за обед:		<b>775</b>	<b>34,23</b>	<b>36,08</b>	<b>101,51</b>	<b>868,99</b>	<b>36,1</b>
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная)	80	5,20	5,71	46,96	260,04	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462
Итого за полдник:		<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>10,21</b>	<b>55,42</b>	<b>355,44</b>	<b>14,8</b>
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №83
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	80	8,80	19,12	0,32	208,80	TK №353
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	150	3,40	4,80	14,01	112,82	TK №380
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	9,10	36,98	TK №457
Итого за ужин:		<b>490</b>	<b>16,50</b>	<b>25,59</b>	<b>41,09</b>	<b>462,30</b>	<b>19,2</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	6,38	5,50	8,80	116,60	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>220</b>	<b>6,38</b>	<b>5,5</b>	<b>8,8</b>	<b>116,6</b>	<b>4,8</b>
Итого за день 12:		<b>2490</b>	<b>81,83</b>	<b>103,76</b>	<b>284,92</b>	<b>2408,85</b>	<b>100,0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 13 (суббота)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 170/5	175	5,95	6,05	27,36	187,66	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 40/25	65	8,80	8,54	20,56	187,00	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	13,36	83,33	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>17,35</b>	<b>16,76</b>	<b>61,28</b>	<b>457,99</b>	<b>19,0</b>
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>26,1</b>	<b>119</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	60	0,87	3,21	5,09	52,74	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошённая I кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 180/20	200	10,55	11,93	10,87	193,07	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошённая I кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	180	19,73	22,73	20,82	366,78	TK №325
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	200	0,44	0,09	19,94	82,33	TK №477
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>35,49</b>	<b>39,90</b>	<b>88,21</b>	<b>858,32</b>	<b>35,7</b>
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
	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%) 150/20	170	28,35	9,87	32,55	332,41	TK №285
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>29,71</b>	<b>10,97</b>	<b>34,69</b>	<b>356,32</b>	<b>14,8</b>
Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	60	0,88	3,32	6,14	57,96	TK №43
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	80	10,26	3,05	8,09	100,86	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	40	0,53	1,35	2,25	23,30	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	130	2,82	3,04	27,43	148,33	TK №166
	Печенье	25	0,80	2,10	8,56	56,38	TK №582
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,50	7,25	38,85	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	185	0,12	0,02	8,31	33,96	TK №459
<b>Итого за ужин:</b>		<b>550</b>	<b>18,29</b>	<b>14,05</b>	<b>75,16</b>	<b>500,74</b>	<b>20,8</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,09</b>	<b>5,25</b>	<b>8,82</b>	<b>113,40</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за день 13:</b>		<b>2695</b>	<b>109,03</b>	<b>87,13</b>	<b>294,26</b>	<b>2405,77</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14 (воскресенье)</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 190/5	195	6,37	7,25	24,76	189,80	TK №234
	Яйцо отварное (яйцо 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) 30/15/5	50	3,53	13,22	15,62	189,35	TK №64
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	TK №460
Итого за завтрак:		<b>485</b>	<b>16,03</b>	<b>25,62</b>	<b>50,03</b>	<b>488,67</b>	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	18,00	76,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>123</b>	5,0
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,75	4,41	4,23	63,62	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 170/20/10	200	7,37	9,10	10,80	154,62	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошенная I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	20,23	19,92	7,23	289,17	TK №329/1
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Вафли	25	0,53	0,63	14,50	66,38	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	17,87	76,26	TK №496
Итого за обед:		<b>755</b>	<b>37,12</b>	<b>36,99</b>	<b>88,21</b>	<b>835,85</b>	34,0
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	180	9,59	12,25	28,96	264,41	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,40	1,01	1,69	17,48	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
Итого за полдник:		<b>410</b>	<b>10,40</b>	<b>13,28</b>	<b>50,47</b>	<b>362,98</b>	14,8
Ужин	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,78	3,27	4,74	51,49	TK №47
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	70	11,11	10,55	3,33	152,70	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	4,61	3,82	28,42	166,52	TK №256
	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
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	13,86	58,35	TK №487
Итого за ужин:		<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>18,94</b>	<b>67,96</b>	<b>526,86</b>	21,5
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	4,8
Итого за день 14:		<b>2680</b>	<b>89,04</b>	<b>98,98</b>	<b>300,67</b>	<b>2455,86</b>	<b>100,0</b>



Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет							
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 2383 ккал диапазон ±5 (2267-2506)					
		Завтрак	20% ±5	476,6 (453,4-501,2)			
Второй завтрак	5% ±5	119,1 (113,3-125,3)					
Обед	35% ±5	834 (793,4-877,1)					
Полдник	15% ±5	357,4 (340,0-375,9)					
Ужин	20% ±5	476,6 (453,4-501,2)					
Второй ужин	5% ±5	119,1 (113,3-125,3)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		452,14	18,05	23,52	51,34	483,20	20,1
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		300,00	1,74	0,34	27,31	121,86	5,1
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		780,00	34,85	34,87	96,19	840,60	34,9
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		350,00	15,10	10,10	50,52	354,63	14,7
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		540,00	20,43	20,51	55,73	491,60	20,4
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		187,14	5,30	4,68	11,98	116,50	4,8
Среднее значение за 2 неделю по дням:		2609,29	85,48	94,03	293,07	2408,38	100,1
Среднее значение за период по завтракам:		448,93	18,47	23,11	50,72	478,75	20,0
Среднее значение за период по вторым завтракам:		300,00	1,74	0,34	27,31	121,86	5,1
Среднее значение за период по обедам:		800,71	33,84	33,81	98,73	837,82	34,9
Среднее значение за период по полдникам:		363,57	15,05	9,97	51,30	356,10	14,9
Среднее значение за период по ужинам:		537,86	20,06	18,77	59,36	488,56	20,4
Среднее значение за период по вторым ужинам:		191,43	5,44	4,79	11,45	116,14	4,8
Среднее значение за период по дням:		2616,79	85,13	88,47	308,51	2399,23	100,06



Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 14 день																		
Рацион питания: Шестизарядный (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Возрастная категория: 3-7 лет																		
№п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека														В среднем за неделю (14 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция (частичная молоком сгущенным, говядиной, сыром)	550	692,6	380	610,5	647,6	520	439,1	539,2	526,7	617,4	631,7	514,3	621	561,7	539,1	560,06	2
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	0	98	0	40,8	138	0	98	0	0	138	98	0	125	0	52,56	5
3	Сметана	10	0	18,3	7,5	12,5	6	26,2	18,3	0	0	6	0	10	14	26,2	10,36	4
4	Сыр	10	25	5	13,5	25	0	23,1	0	5	0	0	0	10	12,5	23,1	10,16	2
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	100	69,2	29	55,1	64,8	118,5	49	140	97,2	91	87,4	244	50	240	65	100,01	0
6	Птица (куры, цыплята бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	30	0	87,8	0	83	0	96,3	0	97	0	0	0	0	0	66,3	30,74	2
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной)	42	55,4	70	57,1	0	61,3	0	57,1	0	97,6	57,1	30	61,3	57,1	0	43,14	3
8	Колбасные изделия	10	0	30	0	0	0	0	0	30	0	0	0	80	0	0	10,00	0
9	Яйцо, г (частичная замена говядиной)	40	2,2	85,6	18	44,9	32,1	58	45,6	82,9	48	11,3	60,1	26,8	10	58	41,68	4
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	20	0	89,8	32,5	0	0	24,2	5,6	70	24,2	24,4	0	11	0	0	20,12	1
11	Картофель	240	231,8	176	334,1	227,4	278,7	282,4	236,3	269,7	297,7	264,7	240,4	290,7	246,1	258,6	242,44	1
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	300	257,4	243,4	272,3	371	195	359,8	350,4	340	296,8	293,8	296	380,6	238,3	368	304,49	1
13	Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	260	255	313,6	250,8	237,6	313,6	200	267,6	263,6	200	275	276,2	100	305,8	363,6	258,74	0
14	Сухофрукты	15	20	20	20	0	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0	15,71	5
15	Соя: фруктовые и овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200,00	0
16	Хлеб ржаной	50	35	40	30	50	60	50	80	50	60	60	60	40	50	40	50,36	1
17	Хлеб пшеничный	90	124,4	80	116	108,2	76	75	116	92,3	75	112	60	85	90	80	92,14	2
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	41,2	65,1	36,5	0	62,3	76,9	17,6	0	46,5	58,4	45	24,8	88,5	76,9	45,69	2
19	Мука пшеничная	25	36,3	21	21,9	48,3	30,9	17,4	19,2	29,3	37,8	22,1	20,3	31,6	6,7	17,4	25,73	3
20	Масло сливочное	35	18,6	25,1	51,5	38	21,6	39,2	37,6	29,4	37,5	45,3	30	48,3	17,2	49,2	34,89	0
21	Масло растительное	10	8,2	10,4	14,2	10,7	10,3	10,6	9,3	8,7	7,6	10,3	9,6	11,8	11,3	9,6	10,19	2
22	Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,50	0
23	Какао-порошок	0,5	0	2,4	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0,51	3
24	Восфейный напиток	2	4,7	0	0	4,7	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	2,01	1
25	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	55	54,8	54,2	55,9	58,4	57,2	59,8	54,1	56	56,2	58	39,2	56	55,9	51,8	54,82	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,9	0	0	1	0	0	0	1,1	0	1,4	0	1,3	0	0	0,41	2
27	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,6	4,9	5,1	5	5,2	5	5	4,9	4,9	5,3	5,4	5	5,1	4,9	5,02	0
28	Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	0
29	Кондитерские изделия	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25,00	0



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 18 (восемь листов) лист 26  
Верно  
Директор ДВ — Т.В.Овчинникова

« 14 » 05 2023 г.

