

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



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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

весенне-летний период

Возрастная категория 1-3 года

Оздоровительный период

Для детей с круглосуточным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	160	5,40	6,09	24,79	175,65	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	60	8,86	9,08	16,96	179,30	TK №63
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	165	4,79	4,13	7,76	87,45	TK №462
Итого за завтрак:		385	19,05	19,30	49,51	442,40	20,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,4
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,13	3,25	1,41	39,51	TK №43
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 176/22	198	8,13	6,85	13,32	147,43	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	66	9,15	3,47	2,54	78,00	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	132	2,57	4,60	16,78	118,82	TK №377
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,22	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за обед:		655	29,08	24,47	99,87	736,86	34,6
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	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	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
Итого за полдник:		340	6,84	5,91	58,63	316,74	14,9
Ужин	Закуска порционная (огурцы свежие)	44	0,35	0,04	0,75	4,4	TK №71
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	11,34	10,34	10,4	180,03	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)	132	2,90	3,45	14,31	99,99	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон) 198/5	203	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
Итого за ужин:		440	18,45	15,44	51,24	417,68	19,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	102,60	TK №469
Итого за второй ужин:		190	5,51	4,75	7,98	102,6	4,8
Итого за день 1:		2285	80,37	70,30	292,86	2130,68	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) 154/6	160	13,92	17,51	3,36	226,69	TK №268
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 22/11/5	38	3,01	10,24	11,45	145,53	TK №64
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
Итого за завтрак:		436	18,26	27,85	26,42	424,83	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,98	0,22	23,76	110	5,2
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,48	2,68	2	34,09	TK №23
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 165/22/11	198	7,69	9,49	6,01	140,18	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)	165	8,83	8,93	15,33	177,08	TK №302
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	16,91	90,65	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Вафли	22	0,46	0,55	12,76	58,41	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	198	0,64	0,24	17,70	75,50	TK №496
	Итого за обед:		812	25,79	25,30	100,50	737,21
Полдник	Печенье творожное (мука пшеничная, творог 5%, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, изюм, ванилин, соль йодированная)	80	8,84	14,67	33,76	303,52	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	TK №460/1
Итого за полдник:		278	10,19	15,76	35,87	327,19	15,4
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	44	0,64	2,35	3,73	38,68	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	8,20	7,46	2,22	108,79	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	121	6,59	4,58	28,83	182,90	TK №202
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	198	0,31	0,19	13,73	57,77	TK №487
	Итого за ужин:		433	17,34	15,26	55,64	429,24
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	4,8
Итого за день 2:		2364	77,07	87,63	256,23	2131,17	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 154/6	160	4,52	5,54	21,66	154,65	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 33/22	55	2,65	16,91	17,25	224,62	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460
Итого за завтрак:		413	8,52	23,54	48,22	431,71	20,1
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,3
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	44	1,33	2,79	10,44	72,25	TK №39
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 165/22	187	7,69	7,48	10,24	139,06	TK №114/1
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	66	8,25	9,87	7,44	151,55	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодир.)	132	2,99	4,22	12,33	99,29	TK №380
	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
	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,84	98,20	TK №582
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	198	0,44	0,09	19,75	81,51	TK №477
Итого за обед:		667	25,33	31,28	91,21	748,46	34,8
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	154	8,21	10,48	24,78	226,23	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	22	0,30	0,74	1,24	12,82	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за полдник:		374	8,92	11,24	45,64	319,33	14,9
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	44	0,33	2,06	1,62	29,3	TK №20
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	132	2,55	8,55	19,54	165,24	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	8,46	2,52	6,68	83,22	TK №307
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	TK №573
	Хлеб пшеничный	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Фрукты	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
Итого за ужин:		580	14,85	13,67	60,40	434,27	20,2
Итого за ужин:		190	5,51	4,75	7,98	102,60	TK №469
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	102,60	4,8
Итого за второй ужин:		2499	64,56	84,92	279,08	2150,77	100,0
Итого за день 3:							

2

Прием 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 йодированная)	165	4,43	4,80	14,95	120,68	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 44/27	71	9,68	9,39	22,62	205,70	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)	198	0,09	0,02	13,50	54,58	TK №457
Итого за завтрак:		474	18,97	18,26	51,32	437,51	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,2
Обед	Закуска порционная (помидор свежий)	44	0,48	0,09	1,67	9,68	TK №71
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошённая 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 165/22/11	198	11,23	13,75	7,93	200,43	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошённая 1 кат., морковь, лук репчатый, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	66	10,58	12,10	1,25	156,23	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	132	2,65	4,70	20,64	135,45	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
	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	180	0,07	0,06	9,78	39,96	TK №486
	Итого за обед:		780	31,32	34,50	81,03	766,65
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное)	90	13,37	4,68	35,85	238,96	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	198	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
	Итого за полдник:		250	19,11	9,63	45,16	343,90
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,47	3,08	1,65	32,52	TK №29
	Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	11,34	10,34	9,30	180,03	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)	132	2,90	3,45	14,31	99,99	TK №176
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Хлеб пшеничный	203	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	475	18,04	18,25	48,66	432,10	19,7
	Итого за ужин:		190	5,51	4,75	7,98	102,60
Второй ужин	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	102,60	4,7
Итого за второй ужин:		2444	94,39	85,83	259,78	2197,16	100,0
Итого за день 4:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (Пятница)							
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) 143/22	165	29,06	11,86	29,40	340,60	TK №279
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460
Итого за завтрак:		378	32,01	13,63	45,84	434,14	20,3
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,3
Обед	Салат Витаминный (яблоки свежие, помидоры свежие, огурцы свежие, лимонный сок, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,36	2,68	2,14	34,94	TK №48
	Суп картофельный с бобовыми (говядина I кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 165/22	187	9,58	8,28	11,85	160,31	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	18,91	16,15	18,14	293,52	TK №328
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за обед		664	34,364	29,521	87,343	754,65	35,2
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	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	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
Итого за полдник:		358	6,06	6,84	55,78	310,61	14,5
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	44	0,64	2,35	3,73	38,68	TK №1
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	10,71	3,44	2,35	83,24	TK №300
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	121	2,63	2,83	25,53	138,06	TK №166
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	198	0,31	0,19	13,73	57,77	TK №487
Итого за ужин:		469	18,56	10,62	64,35	427,35	19,9
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	4,8
Итого за день 5:		2274	95,93	64,30	292,98	2143,85	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (суббота)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 154/6	160	5,17	6,80	20,09	162,26	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 22/11/5	38	3,01	10,24	11,45	145,53	TK №64
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	198	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
		396	13,92	21,99	40,85	412,73	19,5
Итого за завтрак:							
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
		275	1,98	0,22	23,76	110	5,2
Итого за второй завтрак:							
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,11	3,19	2,88	44,66	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 165/22/11	198	7,92	9,60	10,53	160,15	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	16,69	16,43	5,97	238,57	TK №329/1
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Кисель из повидла (жем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	198	0,12	0,00	26,51	106,52	TK №483
		675	32,66	32,02	79,39	737,20	34,9
Итого за обед:							
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	154	8,21	10,48	24,78	226,23	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	22	0,30	0,74	1,24	12,82	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
		374	8,92	11,24	45,64	319,33	15,1
Итого за полдник:							
Ужин	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,13	3,25	1,41	39,51	TK №43
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	8,72	8,29	2,62	119,98	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	121	4,29	3,56	26,46	154,99	TK №256
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,75	27,40	TK №573
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
		495	15,74	16,01	55,03	430,19	20,3
Итого за ужин:							
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	198	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
		198	5,74	4,95	7,92	104,94	5,0
Итого за второй ужин:							
Итого за 6 день:							
		2413	78,96	86,43	252,59	2114,39	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (воскресенье)							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	143	4,02	4,36	11,30	100,47	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 33/22	55	2,65	16,91	17,25	224,62	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)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460
Итого за завтрак:		436	12,79	26,41	38,11	434,08	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,2
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	44	0,35	0,04	0,75	4,4	TK №71
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 165/22/11	198	11,50	13,81	10,79	213,41	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 66/6	72	8,50	6,03	6,74	115,21	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	132	2,57	4,60	16,78	118,82	TK №377
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	198	0,64	0,24	17,70	75,50	TK №496
Итого за обед:		824	31,37	27,74	95,17	761,94	34,8
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 121/22	143	21,10	7,83	37,48	305,02	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	TK №460/1
Итого за полдник:		341	22,45	8,92	39,59	328,69	15,0
Ужин	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,48	2,68	2	34,09	TK №23
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	165	8,83	8,93	15,33	177,08	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)	203	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
Итого за ужин:		482	16,04	14,31	60,05	434,33	19,8
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
		150	4,42	4,96	12,44	116,14	5,3
Итого за второй ужин:		2508	88,50	82,78	270,99	2189,58	100,0
Итого за день 7:							

1
0

Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	416,857	17,65	21,57	42,90	431,06	20,0
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	275	1,59	0,38	25,10	113,14	5,3
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	725,286	29,99	29,26	90,64	749,00	34,8
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	330,714	11,78	9,93	46,62	323,68	15,0
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	482	17,00	14,79	56,48	429,31	20,0
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	168,286	4,82	4,38	10,34	104,90	4,9
Среднее значение за 1 неделю по дням:	2398,14	82,83	80,31	272,07	2151,09	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 йодированная) 154/6	160	13,92	17,51	3,36	226,69	TK №268
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 22/11/5	38	3,01	10,24	11,45	145,53	TK №64
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
Итого за завтрак:		436	18,26	27,85	26,42	424,83	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,3
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,11	3,19	2,88	44,66	TK №32
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 165/22/11	198	7,69	9,49	6,01	140,18	TK №104
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	11,34	10,34	10,40	180,03	TK №339
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	132	3,04	4,22	8,94	90	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	22	0,46	0,55	12,76	58,41	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за обед:		720	29,80	30,16	89,36	753,46	35,1
Полдник	Полоска песочная с повидлом (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, повидло)	60	3,49	12,83	25,26	230,4	TK №449
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	TK №462
Итого за полдник:		240	8,71	17,33	33,72	325,80	15,2
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	44	0,48	0,09	1,67	9,68	TK №71
	Рагу из птицы (курица потрошённая 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная)	165	15,69	16,42	14,16	267,18	TK №376
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	198	0,31	0,19	13,73	57,77	TK №487
Итого за ужин:		532	19,07	17,60	45,60	423,03	19,7
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	4,8
Итого за день 8:		2333	80,78	96,63	234,77	2144,22	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 154/6	160	3,71	5,48	22,25	153,19	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 22/16	38	1,78	12,61	11,53	161,87	TK №69
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	198	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
Итого за завтрак:		396	11,23	23,04	43,09	420,00	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,3
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,42	2,67	1,61	31,11	TK №24
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 176/22	198	8,13	6,85	13,32	147,43	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 66/6	72	15,64	8,12	0,51	137,67	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	132	2,65	4,70	20,64	135,45	TK №152
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Конфеты шоколадные	22	0,88	5,79	13,02	108,02	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	198	0,64	0,24	17,70	75,50	TK №496
Итого за обед:		706	32,09	29,88	86,01	741,03	34,5
Полдник	Крендель сахарный (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи пресованные, молоко 2,5%,)	80	5,66	10,5	44,57	296	TK №415
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	TK №460/1
Итого за полдник:		278	7,01	11,59	46,68	319,67	14,9
Ужин	Салат из картофеля с огурцами (картофель, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,33	1,89	5,58	42,42	TK №23
	Бигус с мясом (говядина I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	16,72	14,52	6,63	224,41	TK №329/2
	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,75	27,40	TK №573
	Фрукты	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
Итого за ужин:		527	20,86	17,43	49,07	436,44	20,3
Итого за ужин:		20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
Второй ужин:	Печенье	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
	Кисломолочный напиток	150	4,42	4,96	12,44	116,14	5,4
Итого за второй ужин:		280	8,19	8,21	17,90	186,34	10,8
Итого за день 9:		2332	77,04	87,34	262,92	2147,68	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ 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) 143/22	165	29,06	11,86	29,40	340,60	TK №279
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	TK №460/1
Итого за завтрак:		393	33,61	14,31	45,77	446,47	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,1
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,48	2,68	2	34,09	TK №23
	Суп картофельный с фасолью (говядина 1 кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 165/22	187	9,65	8,28	11,55	159,37	TK №81
	Плов из говядины (говядина 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	20,31	21,67	26,29	351,78	TK №330
	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
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	198	0,08	0,07	10,76	43,96	TK №486
Итого за обед:		664	37,12	35,38	84,18	775,00	34,6
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	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за полдник:		453	7,55	5,73	64,90	349,90	15,6
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	44	0,64	2,35	3,73	38,68	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	132	2,55	8,55	19,54	165,24	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 66/6	72	8,50	6,03	6,74	115,21	TK №307
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	203	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
Итого за ужин:		481	15,02	18,31	53,41	438,69	19,6
Второй ужин:	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
Итого за второй ужин:		150	4,41	4,93	12,31	115,30	5,1
Итого за день 10:		2416	99,14	79,10	286,21	2239,76	100,0

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 йодированная)	165	4,43	4,80	14,92	120,68	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%) 33/16	49	2,61	12,93	17,18	188,27	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460
Итого за завтрак:		452	13,16	22,87	41,66	417,94	19,5
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		265	1,39	0,4	24,65	109,7	5,1
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	44	0,35	0,04	0,75	4,4	TK №71
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 165/33	198	6,96	9,15	10,13	150,74	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошенная 1 кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	66	12,72	14,74	1,79	190,69	TK №368
	Сложный гарнир (капуста белокачанная, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахарный песок, картофель, молоко 2,5%) 82/82г	132	2,75	4,3	15,51	115,65	TK №788
	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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	198	0,12	0,00	26,51	106,52	TK №483
Итого за обед:		798	28,57	30,35	87,60	747,80	34,8
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 121/22	143	21,10	7,83	37,48	305,02	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:		323	22,33	8,82	39,40	326,54	15,2
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,42	2,67	1,61	31,11	TK №24
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	18,91	16,15	18,14	293,52	TK №328
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	198	0,31	0,19	13,73	57,77	TK №487
Итого за ужин:		422	21,24	19,69	40,61	423,50	19,7
Второй ужин:	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582
	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
Итого за второй ужин:		150	4,19	3,75	17,06	123,30	5,7
Итого за день 11:		2410	90,88	85,87	250,97	2148,78	100,0

12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12 (пятница)							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 165/5	170	4,05	5,73	20,48	149,74	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/16/11	60	5,16	16,17	17,18	228,31	TK №64
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460
Итого за завтрак:		428	10,56	22,99	46,97	430,49	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,98	0,22	23,76	110	5,1
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	44	0,33	2,06	1,62	29,3	TK №20
	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 165/22/11	198	11,50	13,81	10,79	213,41	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	10,71	3,44	2,35	83,24	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	132	2,57	4,60	16,78	118,82	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
	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,84	98,20	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198	0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495
Итого за обед:		708	31,00	31,09	87,00	755,75	35,1
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная)	70	4,55	5	41,09	227,54	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	198	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
	Итого за полдник:		268	10,29	9,95	50,40	332,48
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	44	0,48	0,09	1,67	9,68	TK №71
	Птица отварная (курица потрошёная 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	66	15,46	14,61	0,14	193,86	TK №366
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	132	2,99	4,22	12,33	99,29	TK №380
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	TK №457
Итого за ужин:		470	22,22	20,30	37,41	421,64	19,6
Второй ужин:	Печенье	15	0,48	1,26	5,14	33,83	TK №582
	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
Итого за второй ужин:		145	4,25	4,51	10,60	104,03	4,8
Итого за день 12:		2294	80,31	89,06	256,14	2154,39	100,0

13
14

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%) 154/6	160	5,40	6,09	24,79	175,65	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22	55	7,58	7,45	16,96	159,28	TK №63
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	198	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
Итого за завтрак:		413	18,72	18,49	51,06	439,87	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501
Итого за второй завтрак:		275	1,98	0,22	23,76	110	5,0
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	44	0,64	2,35	3,73	38,68	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 165/22	187	11,31	12,49	9,97	197,48	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошёная 1 кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	165	18,08	20,83	19,09	336,22	TK №325
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Кисель из яблони (яблони свежие, сахар, крахмал картофельный)	198	0,44	0,09	19,75	81,51	TK №477
	Итого за обед:		729	33,04	37,03	75,4	770,34
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%) 143/17	160	26,97	9,3	30,95	314,14	TK №285
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	198	1,35	1,09	2,11	23,67	TK №460/1
Итого за полдник:		358	28,32	10,39	33,06	337,81	15,3
Ужин	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,11	3,19	2,88	44,66	TK №32
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	8,46	2,52	6,68	83,22	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	33	0,44	1,11	1,86	19,23	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	121	2,63	2,83	25,53	138,06	TK №166
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	203	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
Итого за ужин:		507	17,04	11,48	65,10	432,13	19,6
	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,46	70,20	TK №469
Итого за второй ужин:		150	4,41	4,93	12,31	115,30	5,2
Итого за день 13:		2432	103,51	82,54	260,69	2205,45	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 йодир., масло сливочное 72,5%) 154/6	160	5,17	6,80	20,09	162,26	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) 22/11/5	38	3,01	10,24	11,45	145,53	TK №64		
		Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	198	1,35	1,09	9,31	52,44	TK №460		
		Итого за завтрак:	436	14,30	22,18	41,10	416,78	19,5		
Второй завтрак:	Фрукты	Итого за завтрак:	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82		
		Сок фруктовый	165	0,99	0,00	14,85	62,70	TK №501		
Итого за второй завтрак:	Фрукты	Сок фруктовый	275	1,43	0,44	25,63	114,4	5,3		
		Итого за второй завтрак:								
Обед	Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	1,13	3,25	1,41	39,51	TK №43		
		Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 165/22/11	198	7,92	9,60	10,53	160,15	TK №100		
		Бигус с птицей (курица потрошёная I кат., капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	16,69	16,43	5,97	238,57	TK №329/1		
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574		
		Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573		
		Вафли	22	0,46	0,55	12,76	58,41	TK №582		
		Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	198	0,64	0,24	17,70	75,50	TK №496		
		Итого за обед:	692	33,12	32,65	79,50	745,74	34,8		
		Полдник	Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	154	8,21	10,48	24,78	226,23	TK №150
				Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	22	0,30	0,74	1,24	12,82	TK №408
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	198			0,41	0,02	19,62	80,28	TK №495		
Итого за полдник:	374			8,92	11,24	45,64	319,33	14,9		
Ужин	Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	44	0,47	3,08	1,65	32,52	TK №29		
		Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	8,72	8,29	2,62	119,98	TK №326		
		Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	121	4,29	3,56	26,46	154,99	TK №256		
		Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,75	27,40	TK №573		
		Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82		
		Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	198	0,31	0,19	13,73	57,77	TK №487		
		Итого за ужин:	538	15,85	15,79	58,12	439,96	20,5		
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	198	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469			
Итого за второй ужин:		198	5,74	4,95	7,92	104,94	4,9			
Итого за день 14:		2513	79,36	87,25	257,91	2141,15	100,0			

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 2163 ккал диапазон ±5 (2055-2271)					
Завтрак	20% ±5	432,6					
		(411-454,2)					
Второй завтрак	5% ±5	108,2					
		(102,7-113,6)					
Обед	35% ±5	757,1					
		(719,2-794,9)					
Полдник	15% ±5	324,5					
		(308,3-340,7)					
Ужин	20% ±5	432,6					
		(411-454,2)					
Второй ужин	5% ±5	108,2					
		(102,7-113,6)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		422	17,12	21,68	42,30	428,05	19,7
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		273,571	1,58	0,37	24,96	112,47	5,2
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		716,714	32,11	32,36	84,15	755,59	34,8
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		327,714	13,30	10,72	44,83	330,22	15,2
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		496,714	18,76	17,23	49,90	430,77	19,9
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		153,286	4,42	4,47	12,38	111,67	5,1
Среднее значение за 2 неделю по дням:		2390,0	87,29	86,83	258,52	2168,78	100,0
Среднее значение за период по завтракам:		419,429	17,38	21,62	42,60	429,56	19,9
Среднее значение за период по вторым завтракам:		274,286	1,58	0,37	25,03	112,81	5,2
Среднее значение за период по обедам:		721	31,05	30,81	87,40	752,29	34,8
Среднее значение за период по полдникам:		329,214	12,54	10,33	45,72	326,95	15,1
Среднее значение за период по ужинам:		489,357	17,88	16,01	53,19	430,04	19,9
Среднее значение за период по вторым ужинам:		160,786	4,62	4,42	11,36	108,29	5,0
Среднее значение за период по дням:		2394,07	85,06	83,57	265,29	2159,93	100,0

Бедомость контроля за рационом питания с 1 по 14 день																		
Режим питания: Шестиразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Возрастная категория: 1-3 лет																		
Оздоровительный период (с 10% надбавкой)																		
№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)	660	560,1	639,1	811,7	616,3	753,5	509,9	489,9	772,5	699,6	760,4	780,3	565,9	552,8	746,5	661,32	0
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.) (частичная замена говядиной)	55	0	84,7	0	34,9	131,6	110	84,7	0	0	131,6	84,7	0	119,1	0	55,81	1
3	Сметана	9	0	18	5,5	12,9	5,7	17,8	17,9	0	0	6,7	0	11	12,1	17,8	8,96	0
4	Сыр	11	27,5	5,5	11,6	27,5	0	20,5	0	5,5	0	0	0	14,9	22	20,5	11,11	1
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена курицей)	110	89,1	33,9	15,8	163,5	66	161,7	129,8	42,9	117,2	74	48	229,9	229,9	179,3	112,93	3
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	22	0	72,4	0	49,5	0	0	0	80,1	0	0	119,2	0	0	0	22,94	4
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	30	45,8	0	47,2	0	53,9	0	47,2	0	69,5	47,2	22	53,9	47,2	0	30,99	3
8	Колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Яйцо, г (частичная замена говядиной)	40	32,2	97,7	34	43,8	23,3	44	44,4	95,5	7,1	9,3	55,3	18,2	8,7	54	40,54	1
10	Картофель	198	209,2	90,4	307,2	201,3	157,5	205,9	205,9	190,1	203,3	218,7	208,3	215,9	182,2	173,8	197,84	0
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	220	209,2	200,8	230,7	249,1	169,3	253,4	251,1	271,3	215,5	212,5	218,8	305,9	113,5	215,5	222,61	1
12	Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	275	225,5	283	270,3	254,5	283	275	234,7	283	330	300,3	292,3	330	275,8	283	280,03	2
13	Сухофрукты	17	20	20	20	0	20	20	20	20	20	20	20	0	0	39	17,07	0
14	Соки фруктовые и овощные	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165,00	0
15	Хлеб ржаной	33	33	38	33	33	33	33	55	22	33	33	33	33	33	33	34,14	3
16	Хлеб пшеничный	77	110,9	77	90,2	107,1	88,2	71,5	68,2	74,1	60,5	95,9	71,5	66	72	60,5	79,54	3
17	Крупы, бобовые, макаронные изделия	50	37,8	60,5	32,6	0	58	68,2	60,3	47,3	30,8	57,9	54,3	43,6	81,7	68,2	50,09	0
18	Мука пшеничная	18	39,6	17,9	18,4	41,1	21,6	14,4	16,5	0	14,9	14	17,5	20,5	0	16,5	18,06	0
19	Масло сливочное	33	18,5	26,2	47,9	36,9	31,8	33,2	38,7	39,5	34,1	34,9	40	33,4	16,6	33,2	33,21	1
20	Масло растительное	8	8,4	7,4	8,7	10,8	7,9	8,6	6,7	8,1	8,1	6,9	6,8	7,8	7,9	7,5	7,97	0
21	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,20	0
22	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)	39	35,4	39,9	44,7	37,1	56,9	28,8	40,2	41,3	25,2	45,9	35,1	49,8	33,9	40,7	39,64	2
23	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,8	0	0	0,9	0	0	0	0,7	0	0,9	0	1	0	0	0,31	2
24	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,8	2,6	3,3	3,4	3	3	3,3	2,7	2,9	2,9	3	3	3,1	3,1	3,01	0
25	Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	0
26	Кондитерские изделия	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22,00	0

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур 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. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 584с.
4. Единый сборник нормативов, рецептур 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.
5. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2002г.

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 181 Восемьдесят девять листов

Верно

Директор Т.В. Звонникова

«31» 05 2003г.

