

Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
"Саяногорский 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 3-7 лет
Оздоровительный период
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				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	193	6,55	6,66	30,10	206,43	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)44/27	71	9,68	9,39	22,62	205,70	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,89	2,39	14,70	91,66	TK №465
Итого за завтрак:		484	19,12	18,44	67,42	503,79	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,3
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,7	4,87	2,12	59,27	TK №43
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	8,37	7,08	14,98	157,10	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	88	12,20	4,62	3,39	104,01	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	165	3,22	5,75	20,97	148,53	TK №377
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	16,91	90,65	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,27	23,77	137,00	TK №573
	Печенье	27	1,76	4,62	18,84	124,02	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за обед:		871	36,01	30,39	122,78	909,78	35,3
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)	70	4,48	4,98	38,99	218,72	TK №544
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		440	8,31	6,97	73,89	393,82	15,3
Ужин:	Закуска порционная (огурцы свежие)	66	0,54	0,07	1,12	6,6	TK №71
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	15,13	13,78	13,87	240,04	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)	165	3,63	4,32	17,89	124,98	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	10,16	41,50	TK №459
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
Итого за ужин:		574	23,18	19,79	59,68	509,02	19,8
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	230	6,70	5,77	9,70	124,74	TK №469
Итого за второй ужин:		210	6,70	5,77	9,70	124,74	4,8
Итого за день 1:		2909	95,08	81,79	364,04	2576,45	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (Вторник)							
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) 154/6	160	15,41	22,49	3,10	276,51	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 22/11/6	39	3,01	10,24	11,45	145,53	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	14,03	89,38	TK №462
Итого за завтрак:		479	23,36	35,18	32,48	535,42	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	2,31	0,22	28,71	130,9	4,9
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,73	5,37	4,00	51,28	TK №23
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 187/22/11	220	7,85	9,89	6,75	147,46	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)	220	11,77	11,91	20,45	236,10	TK №302
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Вафли	27	0,58	0,69	15,95	73,02	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	19,66	83,89	TK №496
Итого за обед:		1018	31,88	32,71	130,91	935,80	34,9
Полдник	Печенье творожное (мука пшеничная, творог 5%, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, изюм, ванилин, соль йодированная)	100	11,06	18,33	42,2	379,4	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		320	12,56	19,54	44,55	405,70	15,1
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	66	0,96	3,53	5,60	58,01	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	77	11,47	10,44	3,10	152,31	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	143	7,79	5,41	34,08	213,95	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)	220	0,34	0,21	15,25	64,19	TK №487
Итого за ужин:		526	22,69	20,50	67,54	543,26	20,3
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	165	4,46	4,13	17,82	130,35	TK №469
Итого за второй ужин:		165	4,46	4,13	17,82	130,35	4,9
Итого за день 2:		2518	97,26	112,28	322,01	2681,43	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 187/6	193	5,49	5,98	26,28	180,94	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 44/27	71	3,52	21,22	22,98	287,38	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	10,34	58,27	TK №460
Итого за завтрак:		484	10,51	28,41	59,60	526,59	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,0
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	66	1,99	4,19	15,65	108,37	TK №39
	Суп картофельный с пшеничной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	7,98	7,98	12,30	152,86	TK №114/1
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	88	11,01	13,16	9,91	202,06	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	165	3,74	5,28	15,41	124,10	TK №380
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №573
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	21,93	90,56	TK №477
	Итого за обед:		859	34,79	34,62	123,13	944,45
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	198	10,55	13,48	31,86	290,85	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	33	0,44	1,11	1,86	19,23	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за полдник:		451	11,44	14,61	55,52	399,28	14,9
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	66	0,5	3,08	2,42	43,96	TK №20
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	143	2,76	9,26	21,16	179,01	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	11,29	3,36	8,90	110,95	TK №307
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	10,01	40,68	TK №457
Итого за ужин:		712	17,74	16,68	73,30	524,75	19,5
Второй ужин:	Конфеты шоколадные	15	0,42	2,76	6,22	51,56	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		215	6,16	7,71	14,14	156,50	5,8
Итого за день 3:		3051	82,40	102,47	356,27	2686,87	100,0

3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	220	5,91	6,40	19,93	160,91	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 44/27	71	9,68	9,39	22,61	205,70	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)	220	2,86	2,39	14,70	91,66	TK №465
Итого за завтрак:		551	23,22	22,23	57,49	514,82	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,2
Обед	Закуска порционная (помидор свежий)	66	0,73	0,13	2,51	14,52	TK №71
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 187/22/11	220	11,39	14,15	8,94	208,68	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	88	13,81	16,20	1,88	208,59	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	3,32	5,87	25,80	169,32	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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Печенье	27	0,88	2,31	9,42	62,02	TK №582
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)	220	0,09	0,08	11,96	48,84	TK №486
Итого за обед:		951	36,43	41,08	95,80	905,47	34,9
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное) 2 шт. по 50г	100	14,87	5,19	39,83	265,53	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	220	6,38	5,50	10,34	116,60	TK №462
Итого за полдник:		320	21,25	10,69	50,17	382,13	14,7
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,7	4,62	2,48	48,77	TK №29
	Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	77	13,23	12,07	12,13	210,03	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)	165	3,63	4,32	17,89	124,98	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)	220	0,15	0,03	10,16	41,50	TK №459
Итого за ужин:		568	21,54	22,61	61,83	531,88	20,5
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	230	6,70	5,78	9,70	124,74	TK №469
Итого за второй ужин:		210	6,70	5,78	9,70	124,74	4,8
Итого за день 4:		2930	110,90	102,83	305,56	2594,34	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
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) 165/22	187	33,41	13,53	32,99	387,46	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)	220	1,50	1,21	10,34	58,27	TK №460
Итого за завтрак:		437	4,70	16,10	57,59	527,93	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,1
Обед	Салат Витаминный (яблоки свежие, помидоры свежие, огурцы свежие, лимонный сок, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,54	4,03	3,48	52,4	TK №48
	Суп картофельный с бобовыми (говядина 1 кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	10,25	8,94	14,22	178,37	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	25,21	21,53	24,19	391,36	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	27	0,58	0,69	15,95	73,02	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за обед:		803	41,71	37,11	103,64	916,85	34,8
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
	Коржик молочный (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, яйцо куриное, сода питьевая, ванилин)	60	3,67	6,24	36,69	217,61	TK №547
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		430	7,50	8,23	71,59	392,71	14,9
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	66	0,96	3,53	5,60	58,01	TK №1
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	14,06	5,06	3,52	115,84	TK №300
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	143	3,10	3,34	30,17	163,16	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)	220	0,34	0,21	15,25	64,19	TK №487
Итого за ужин:		567	23,14	14,04	78,54	533,70	20,2
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	165	4,46	4,13	17,82	130,35	TK №469
Итого за второй ужин:		165	4,46	4,13	17,82	130,35	4,9
Итого за день 5:		2732	83,27	80,04	359,76	2636,84	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%) 209/6	215	7,01	7,98	27,24	208,78	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/16/6	55	3,88	14,54	17,18	208,29	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,03	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		490	13,97	24,85	63,45	526,43	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	2,31	0,22	28,71	130,9	4,9
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,66	4,79	4,32	66,99	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%) 187/22/11	220	8,11	10,01	11,88	170,08	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	22,25	21,91	7,95	318,09	TK №329/1
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №573
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	220	0,13	0,00	29,46	118,36	TK №483
	Итого за обед:		826	41,74	40,62	101,54	940,02
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	198	10,55	13,48	31,86	290,85	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	33	0,44	1,11	1,86	19,23	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за полдник:		451	11,44	14,61	55,52	399,28	15,0
Ужин	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,69	4,86	2,11	59,27	TK №43
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	77	12,22	11,61	3,66	167,97	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	143	5,07	4,20	31,26	183,17	TK №256
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	9,10	36,98	TK №457
	Итого за ужин:		611	21,11	21,81	64,04	540,19
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	240	7,02	6,05	9,68	128,26	TK №469
Итого за второй ужин:		240	7,02	6,05	9,68	128,26	4,8
Итого за 6 день:		2948	97,59	108,16	322,94	2665,08	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)	165	4,63	5,03	13,04	115,93	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 44/22	66	3,48	17,23	22,90	251,02	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)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		491	15,74	28,70	55,88	535,15	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	66	0,54	0,07	1,12	6,6	TK №71
	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 187/22/11	220	11,68	14,21	12,18	223,39	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 88/5	93	11,34	8,04	8,99	153,62	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	165	3,22	5,75	20,97	148,53	TK №377
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №573
	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	19,66	83,89	TK №496
	Итого за обед:		1019	37,71	32,26	119,39	927,58
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 154/22	176	26,42	9,46	44,37	368,52	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		396	27,92	10,67	46,72	394,82	14,7
Ужин	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,73	5,37	4,00	51,28	TK №23
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	220	11,77	11,91	20,45	236,10	TK №302
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,01	109,60	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	10,16	41,50	TK №459
	Итого за ужин:		586	20,32	20,44	72,94	542,08
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,39	6,66	14,90	150,88	5,6
Итого за день 7:		3042	109,84	99,17	340,41	2685,81	100,0

Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	488,00	15,80	24,84	56,27	524,30	19,8
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	330,00	1,92	0,38	30,05	134,04	5,1
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	906,71	37,18	35,54	113,88	925,71	35,0
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	401,14	14,35	12,19	56,85	395,39	14,9
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	592,00	21,39	19,41	68,27	532,13	20,1
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	203,57	5,98	5,75	13,39	135,12	5,1
Среднее значение за 1 неделю по дням:	2875,71	83,73	98,10	338,71	2646,69	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 8 (понедельник)							
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) 154/6	160	15,41	22,50	3,10	276,51	
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/17/5	55	3,88	14,54	17,18	208,29	
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	198	0,09	0,02	9,01	36,61	
Итого за завтрак:		473	21,24	37,18	33,19	545,41	TK №457
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	19,9
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №82
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	TK №501
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,66	4,79	4,32	66,99	4,9
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 187/22/11	220	7,85	9,89	6,75	147,46	TK №32
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	15,13	13,78	13,87	240,04	TK №104
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	3,80	5,27	11,17	112,50	TK №339
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №176
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №574
	Вафли	27	0,58	0,69	15,95	73,02	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №582
Итого за обед:		876	38,21	38,02	116,96	969,81	TK №495
Полдник	Полоска песочная с повидлом (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, повидло)	80	4,65	16,76	33,68	307,2	35,3
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №449
Итого за полдник:		280	10,45	21,76	43,08	413,20	15,1
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	66	0,73	0,13	2,51	14,52	TK №71
	Рагу из птицы (курица потрошенная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	220	20,91	21,90	18,88	356,25	TK №376
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	15,25	64,19	TK №487
Итого за ужин:		641	25,64	23,59	57,44	550,76	20,1
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	165	4,46	4,13	17,82	130,35	TK №469
Итого за второй ужин:		165	4,46	4,13	17,82	130,35	4,8
Итого за день 8:		2765	101,76	125,12	299,07	2744,83	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 9 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 209/6	215	5,02	6,18	30,18	196,46	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 44/22	66	3,48	1,23	22,90	251,02	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	14,70	91,66	TK №465
Итого за завтрак:		501	11,36	9,80	67,78	539,14	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,0
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,64	4	2,41	46,66	TK №24
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	8,37	7,08	14,98	157,10	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная) 88/5	93	20,83	9,66	0,65	172,89	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	165	3,32	5,87	25,80	169,32	TK №152
	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
	Конфеты шоколадные	27	1,10	7,23	16,28	135,03	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	19,66	83,89	TK №496
Итого за обед:		861	41,56	36,80	113,36	950,69	34,9
Полдник	Крендель сахарный (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи пресованные, молоко 2,5%,) 2 шт по 60г и 40г	100	7,09	13,13	55,73	370,00	TK №415
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		320	8,59	14,34	58,08	396,30	14,6
Ужин	Салат из картофеля с огурцами (картофель, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	20,02	2,85	17,61	63,62	TK №23
	Бигус с мясом (говядина I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	220	22,29	19,36	8,84	298,82	TK №329/2
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	10,01	40,68	TK №457
Итого за ужин:		631	45,66	23,46	66,69	549,82	20,2
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,39	6,66	14,90	150,88	5,5
Итого за день 9:		2863	115,32	91,50	351,39	2722,13	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) 165/22	187	33,41	13,53	32,99	387,46	TK №279
	Хлеб пшеничный	45	3,83	1,49	21,74	116,55	TK №573
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за завтрак:		452	38,74	16,23	57,08	530,31	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,1
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,73	5,37	4,0	51,28	TK №23
	Суп картофельный с фасолью (говядина 1 кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	10,33	8,94	13,86	177,22	TK №81
	Плов из говядины (говядина 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	176	21,66	19,60	28,05	375,23	TK №330
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	45	3,83	1,49	21,74	116,55	TK №573
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	220	0,09	0,08	11,96	48,84	TK №486
	Итого за обед:		787	41,74	37,46	108,59	924,52
Полдник	Пирожки печеные с капустой (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый) 2 шт. по 50 г	100	6,28	5,98	65,46	220,74	TK №535
	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	64,50	TK №82
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за полдник:		485	8,22	6,33	105,62	394,43	14,8
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	66	0,96	3,53	5,60	58,01	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	143	2,76	9,26	21,16	179,01	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 88/5	93	11,34	8,04	8,99	153,62	TK №307
	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
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	10,16	41,50	TK №459
Итого за ужин:		545	18,51	22,20	62,70	525,04	19,7
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,39	6,66	14,90	150,88	5,7
Итого за день 10:		2819	115,36	89,32	379,47	2660,48	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
День 11 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	220	5,91	6,40	19,93	160,91	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%) 44/16	60	3,43	13,24	22,84	214,67	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,60	34,13	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		540	16,71	57,82	62,71	543,78	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	66	0,54	0,07	1,12	6,6	TK №71
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 187/33	220	7,13	9,47	11,48	159,7	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошенная I кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	88	16,95	19,65	2,39	254,16	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	164	3,42	5,34	19,27	143,69	TK №788
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	95,90	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	220	0,13	0,00	33,45	134,34	TK №483
	Итого за обед:		938	35,76	37,43	110,20	945,29
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 154/22	176	26,42	9,46	44,37	368,52	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		396	27,92	10,67	46,72	394,82	14,5
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,64	4	2,41	46,66	TK №24
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	198	23,02	19,37	21,77	352,22	TK №328
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	15,25	64,19	TK №487
Итого за ужин:		514	26,55	24,57	53,92	540,77	19,8
Второй ужин:	Вафли	20	0,42	0,50	11,60	53,10	TK №582
	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	118,50	TK №469
Итого за второй ужин:		170	4,47	4,25	27,80	171,60	6,3
Итого за день 11:		2888	113,17	135,17	331,93	2731,56	100,0

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%) 209/6	215	5,13	6,33	25,93	181,14	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22/11	55	5,20	20,15	17,25	264,66	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		490	13,41	28,81	62,20	555,16	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	2,31	0,22	28,71	130,9	4,7
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	66	0,5	3,08	2,42	43,96	TK №20
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 187/22/11	220	11,68	14,21	12,18	223,39	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	14,06	5,06	3,52	115,84	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	165	3,22	5,75	20,97	148,53	TK №377
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	45	3,83	1,49	21,74	116,55	TK №573
	Конфеты шоколадные	27	1,10	7,23	16,28	135,03	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за обед:		871	38,24	38,16	118,23	976,10	35,0
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт по 50 г	100	6,5	7,14	58,7	325,06	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,74	4,95	9,31	104,94	TK №462
Итого за полдник:		300	12,24	12,09	68,01	430,00	15,4
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	66	0,73	0,13	2,51	14,52	TK №71
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	88	9,68	21,03	0,35	229,68	TK №353
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	165	3,74	5,28	15,42	124,10	TK №380
	Хлеб пшеничный	45	3,83	1,49	21,74	116,55	TK №573
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		539	18,08	27,95	55,02	545,50	19,6
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,39	6,66	14,90	150,88	5,4
Итого за день 12:		2750	90,67	113,89	347,07	2788,54	100,0

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%) 187/5	192	6,55	6,66	30,10	206,43	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 44/26	70	9,68	9,39	22,62	205,70	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		482	19,09	18,44	72,41	523,78	19,7
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	2,31	0,22	28,71	130,9	4,9
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	66	0,96	3,53	5,60	58,01	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 198/22	220	11,61	13,12	11,96	212,38	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошёная 1 кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	198	21,70	25,00	22,90	403,46	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	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Кисель из апельсина (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	21,93	90,56	TK №477
	Итого за обед:		904	38,71	43,75	95,35	934,86
Подник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	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%) 165/22	187	31,19	10,86	35,81	365,65	TK №285
Итого за подник:		407	32,69	12,07	38,16	391,95	14,8
Ужин	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,66	4,79	4,32	66,99	TK №32
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	88	11,29	3,36	8,90	110,95	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	44	0,58	1,49	2,47	25,63	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	143	3,10	3,34	30,17	163,16	TK №166
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,13	0,02	9,14	37,36	TK №459
Итого за ужин:		586	20,91	14,67	76,62	522,89	19,7
Второй ужин:	Печенье	20	0,65	1,71	6,98	45,94	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,39	6,66	14,90	150,88	5,7
Итого за день 13:		2929	120,10	95,81	326,15	2655,26	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%) 209/6	215	7,01	7,96	27,24	208,78	TK №234
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Бутерброд с сыром с маслом (бятон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/16/6	55	3,88	14,54	17,18	208,29	TK №64
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	10,34	58,27	TK №460
Итого за завтрак:		530	17,16	27,76	55,01	531,89	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,32	0,00	19,80	83,60	TK №501
Итого за второй завтрак:		330	1,76	0,44	30,58	135,3	5,0
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	1,69	4,86	2,11	59,27	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%) 187/22/11	220	8,11	10,01	11,88	170,08	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая I кат., капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	22,25	21,91	7,95	318,09	TK №329/1
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,26	23,78	137,00	TK №573
	Вафли	27	0,58	0,69	15,95	73,02	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	19,66	83,89	TK №496
	Итого за обед:		843	42,07	41,33	100,65	944,95
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	198	10,55	13,48	31,86	290,85	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	33	0,44	1,11	1,86	19,23	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	21,80	89,20	TK №495
Итого за полдник:		451	11,44	14,61	55,52	399,28	14,7
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	66	0,7	4,62	2,48	48,77	TK №29
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	77	12,22	11,61	3,66	167,97	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	143	5,07	4,20	31,26	183,17	TK №256
	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
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	15,25	64,19	TK №487
Итого за ужин:		636	21,45	21,77	71,07	566,20	20,9
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	165	4,46	4,13	17,82	130,35	TK №469
Итого за второй ужин:		165	4,46	4,13	17,82	130,35	4,8
Итого за день 14:		2955	98,34	110,04	330,65	2707,97	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

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 2626 ккал диапазон ±5 (2494-2757)					
Завтрак	20% ±5	525,2					
		(498,9-551,5)					
Второй завтрак	5% ±5	131,3					
		(124,7-137,9)					
Обед	35% ±5	919,1					
		(873,1-965,1)					
Полдник	15% ±5	393,9					
		(374,2-413,6)					
Ужин	20% ±5	525,2					
		(498,9-551,5)					
Второй ужин	5% ±5	131,3					
		(124,7-137,9)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		495,43	19,67	28,01	58,63	538,50	19,8
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		330,00	1,92	0,38	30,05	134,04	4,9
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		868,57	39,47	38,99	109,05	949,46	35,0
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		377,00	15,94	13,12	59,31	402,85	14,8
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		584,57	25,26	22,60	63,35	543,00	20,0
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		197,14	5,56	5,59	17,58	147,97	5,5
Среднее значение за 2 неделю по дням:		2852,71	107,82	108,69	337,96	2715,82	100,0
Среднее значение за период по завтракам:		491,71	17,74	26,42	57,45	531,40	19,8
Среднее значение за период по вторым завтракам:		330,00	1,92	0,38	30,05	134,04	5,0
Среднее значение за период по обедам:		887,64	38,33	37,27	111,47	937,58	35,0
Среднее значение за период по полдникам:		389,07	15,14	12,66	58,08	399,12	14,9
Среднее значение за период по ужинам:		588,29	23,32	21,00	65,81	537,56	20,1
Среднее значение за период по вторым ужинам:		200,36	5,77	5,67	15,49	141,55	5,3
Среднее значение за период по дням:		2864,21	102,22	103,40	338,34	2681,26	100,0

контроля за рационом питания с 1 по 14 день																	
ния: Шестиразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																	
категория: 3-7 лет																	
ельный период (с 10% надбавкой)																	
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		
Молоко, молочная и кисломолочная продукция (частичная молоком сгущенным, говядиной, сыром)	605	761,9	418	671,6	712,4	572	483	593,1	579,4	679,1	694,9	565,7	683,1	617,9	593	616,08	2
Ворог (5% - 9% м.д.ж.)	55	0	107,8	0	44,9	151,8	0	107,8	0	0	151,8	107,8	0	137,5	0	57,81	5
Сметана	11	0	20,1	8,3	13,8	6,6	28,8	20,1	0	0	6,6	0	11	15,4	28,8	11,39	4
Сыр	11	27,5	5,5	14,9	27,5	0	25,4	0	5,5	0	0	0	11	13,8	25,4	11,18	2
Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	110	76,1	31,9	60,6	71,3	130,4	53,9	154	106,9	100,1	96,1	268,4	55	264	71,5	110,01	0
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	33	0	96,5	0	91,3	0	105,9	0	106,7	0	0	0	0	0	72,9	33,81	2
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной)	46	60,9	77	62,8	0	67,4	0	62,8	0	107,4	62,8	33	67,4	62,8	0	47,45	3
Колбасные изделия	11	0	33	0	0	0	0	0	33	0	0	0	88	0	0	11,00	0
Яйцо, г (частичная замена говядиной)	44	2,4	94,2	19,8	49,4	35,3	63,8	50,2	91,2	52,8	12,4	66,1	29,5	11	63,8	45,85	4
Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	22	0	98,8	35,8	0	0	26,6	6,2	77	26,6	26,8	0	12,1	0	0	22,14	1
Картофель	264	254,9	193,6	367,5	250,1	306,6	310,6	259,9	296,7	327,5	291,2	264,4	319,8	270,7	284,5	285,57	8
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	330	283,1	267,7	299,5	408,1	274,5	259,8	385,4	374	326,5	323,2	325,6	418,7	262,1	404,8	329,50	0
Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	286	250,5	344,9	275,9	261,4	344,9	220	294,4	289,9	220	302,5	303,8	155	336,4	399,9	285,68	0
Сухофрукты	17	22	22	22	0	22	22	22	22	22	22	22	22	0	0	17,29	2
Соки фруктовые и овощные	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220,00	0
Хлеб ржаной	55	38,5	44	33	55	66	55	88	55	66	66	66	44	55	44	55,39	1
Хлеб пшеничный	99	136,8	88	127,6	119	83,6	82,5	127,6	101,5	82,5	123,2	66	93,5	99	88	101,34	2
Крупы, бобовые, макаронные изделия	49	45,3	71,6	40,2	0	68,5	84,6	19,4	0	51,2	64,2	49,5	27,3	97,4	84,6	50,27	3
Мука пшеничная	27	39,9	23,1	24,1	53,1	34	19,1	21,1	32,2	41,6	24,3	22,3	34,8	7,4	19,1	28,29	5
Масло сливочное	38	20,5	27,6	56,6	41,8	23,8	43,1	41,4	32,3	41,3	49,8	33	53,1	18,9	54,1	38,38	1
Масло растительное	11	9	11,4	15,6	11,8	11,3	11,7	10,2	9,6	8,4	11,3	10,6	13	12,4	10,6	11,21	2
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,60	0
Какао-порошок	0,5	2,6	2,6	0	0	0	2,6	0	0	0	0	0	2,6	0	0	0,74	49
Кофейный напиток	2	5,1	0	0	5,1	0	0	5,1	0	5,1	0	5,1	0	5,1	0	2,19	9
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)	60	60,3	59,6	61,5	64,2	62,9	65,8	59,5	61,6	61,8	63,8	43,1	61,6	61,5	57	60,30	1
Дрожжи хлебопекарные	0,4	1	0	0	1,1	0	0	0	1,2	0	1,5	0	1,4	0	0	0,44	11
Соль пищевая поваренная йодированная	5,5	5,1	5,4	5,6	5,5	5,7	5,5	5,5	5,4	5,4	5,8	5,9	5,5	5,6	5,4	5,52	0
Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	0
Кондитерские изделия	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27,00	0

Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 14 день																			
Режим питания: Шестиразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																			
Возрастная категория: 3-7 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, сыром)	605	761,9	418	671,6	712,4	572	483	593,1	579,4	679,1	694,9	565,7	683,1	617,9	593	616,08	2	
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	55	0	107,8	0	44,9	151,8	0	107,8	0	0	151,8	107,8	0	137,5	0	57,81	5	
3	Сметана	11	0	20,1	8,3	13,8	6,6	28,8	20,1	0	0	6,6	0	11	15,4	28,8	11,39	4	
4	Сыр	11	27,5	5,5	14,9	27,5	0	25,4	0	5,5	0	0	0	11	13,8	25,4	11,18	2	
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	110	76,1	31,9	60,6	71,3	130,4	53,9	154	106,9	100,1	96,1	268,4	55	264	71,5	110,01	0	
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	33	0	96,5	0	91,3	0	105,9	0	106,7	0	0	0	0	0	72,9	33,81	2	
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной)	46	60,9	77	62,8	0	67,4	0	62,8	0	107,4	62,8	33	67,4	62,8	0	47,45	3	
8	Колбасные изделия	11	0	33	0	0	0	0	0	33	0	0	0	88	0	0	11,00	0	
9	Яйцо, г (частичная замена говядиной)	44	2,4	94,2	19,8	49,4	35,3	63,8	50,2	91,2	52,8	12,4	66,1	29,5	11	63,8	45,85	4	
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	22	0	98,8	35,8	0	0	26,6	6,2	77	26,6	26,8	0	12,1	0	0	22,14	1	
11	Картофель	264	254,9	193,6	367,5	250,1	306,6	310,6	259,9	296,7	327,5	291,2	264,4	319,8	270,7	284,5	285,57	8	
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	330	283,1	267,7	299,5	408,1	274,5	259,8	385,4	374	326,5	323,2	325,6	418,7	262,1	404,8	329,50	0	
13	Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	286	250,5	344,9	275,9	261,4	344,9	220	294,4	289,9	220	302,5	303,8	155	336,4	399,9	285,68	0	
14	Сухофрукты	17	22	22	22	0	22	22	22	22	22	22	22	22	22	220	220,00	0	
15	Соки фруктовые и овощные	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220,00	0
16	Хлеб ржаной	55	38,5	44	33	55	66	55	88	55	66	66	66	44	55	44	55,39	1	
17	Хлеб пшеничный	99	136,8	88	127,6	119	83,6	82,5	127,6	101,5	82,5	123,2	66	93,5	99	88	101,34	2	
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	49	45,3	71,6	40,2	0	68,5	84,6	19,4	0	51,2	64,2	49,5	27,3	97,4	84,6	50,27	3	
19	Мука пшеничная	27	39,9	23,1	24,1	53,1	34	19,1	21,1	32,2	41,6	24,3	22,3	34,8	7,4	19,1	28,29	5	
20	Масло сливочное	38	20,5	27,6	56,6	41,8	23,8	43,1	41,4	32,3	41,3	49,8	33	53,1	18,9	54,1	38,38	1	
21	Масло растительное	11	9	11,4	15,6	11,8	11,3	11,7	10,2	9,6	8,4	11,3	10,6	13	12,4	10,6	11,21	2	
22	Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,60	0	
23	Какао-порошок	0,5	2,6	2,6	0	0	0	0	2,6	0	0	0	0	2,6	0	0	0,74	49	
24	Кофейный напиток	2	5,1	0	0	5,1	0	0	5,1	0	5,1	0	5,1	0	5,1	0	2,19	9	
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)	60	60,3	59,6	61,5	64,2	62,9	65,8	59,5	61,6	61,8	63,8	43,1	61,6	61,5	57	60,30	1	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,4	1	0	0	1,1	0	0	0	1,2	0	1,5	0	1,4	0	0	0,44	11	
27	Соль пищевая поваренная йодированная	5,5	5,1	5,4	5,6	5,5	5,7	5,5	5,5	5,4	5,4	5,8	5,9	5,5	5,6	5,4	5,52	0	
28	Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	0	
29	Кондитерские изделия	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27,00	0	

17

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 18 (восемнадцатый) лист 06

Верно

Директор И. Д. Чинникова

«22»

05

2023 г.

