

**СОГЛАСОВАНО:**



**УТВЕРЖДАЮ:**



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания» Д.С. Семикопенко

**Примерное десятидневное меню  
рационов горячего питания  
для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет**

**2024г**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75		
	Конд. изд. пром. Пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71		
ТТК 7.16	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
	Итого	397	11,61	10,86	53,81	358,82	0,16	0,57	13,84	0,91	180,95	229,15	49,67	2,00		
<b>Завтрак 2</b>																
	Фрукты (порр.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
403 [4]	Яблоко печенье	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68		
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
<b>Обед</b>																
ТТК 3.9	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,35	2,10	7,80	55,65	0,00	0,15	3,15	13,35	20,40	38,70	0,75	1,35		
ТТК 5.44	Цыпленка (безро б/с) запеченные	50	7,25	8,40	0,05	105,00	0,01	0,03	0,01	1,40	11,95	10,20	86,50	0,75		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	2,64	2,95	27,48	147,05	0,02	0,00	14,19	0,19	4,33	57,06	18,67	0,39		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,09	25,99	105,79	0,00	17,37	0,00	0,14	12,29	6,64	5,20	0,42		
	Итого	590	15,42	14,53	84,50	530,75	0,11	22,23	17,35	16,17	69,24	179,96	133,01	4,55		
<b>Полдник</b>																
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69		
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30		
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,14	5,46	0,10	0,39	358,80	302,27	55,61	1,19		
<b>Ужин</b>																
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	50/30	4,10	6,65	3,25	87,50	0,00	0,05	0,45	0,80	18,60	10,25	50,50	0,55		
339 [5]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,64	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,22	104,06	0,02	0,61	0,00	0,45	29,12	21,10	15,71	0,62		
	Итого	410	8,30	10,51	51,36	331,25	0,18	15,19	0,47	1,69	83,10	130,62	97,81	2,77		
	Итого за 1 день	1772	45,46	43,86	261,24	1619,23	0,62	51,28	31,75	19,37	709,93	854,02	345,93	12,95		

День: второй  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,49	7,90	23,87	184,60	0,06	0,90	0,05	49,38	101,92	90,08	15,52	0,32		
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Итого	395	7,01	15,48	53,51	381,46	0,10	0,94	0,05	49,86	122,30	121,96	26,80	1,20		
	Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60		
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60		
	Обед															
32 [5]	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	0,01	2,46	0,01	0,71	48,59	32,98	6,92	0,38		
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	150/10	1,42	4,19	10,33	85,94	0,00	0,03	12,19	1,77	16,18	20,50	44,57	0,62		
ТТК 5.16	Котлеты мясные	50	5,94	3,20	4,18	69,15	0,02	0,03	0,48	0,53	11,99	7,94	51,02	0,71		
ТТК 6.12	Рагу из овощей	110	3,41	8,14	16,78	153,97	0,09	59,39	0,00	3,21	115,05	92,64	52,35	1,57		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	600	15,82	19,04	75,02	535,87	0,19	61,93	13,58	6,94	218,69	217,19	176,16	5,65		
	Полдник															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	70	4,20	8,40	34,30	231,00	0,09	0,00	0,00	1,19	4,90	44,10	17,50	0,98		
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого	270	10,00	13,40	43,90	337,60	0,17	2,60	0,04	1,19	244,90	224,10	45,50	1,18		
	Ужин															
217 [4]	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	16,49	9,24	16,68	216,18	0,07	0,55	0,08	0,57	183,77	255,10	32,01	0,81		
ТТК 7.16	Фрукты (порр.) чай с сахаром	100 200	0,40 0,08	0,40 0,02	9,80 15,00	44,40 60,50	0,03 0,00	10,00 0,04	0,00 0,00	0,20 0,00	16,00 11,10	11,00 2,80	9,00 1,40	2,20 0,28		
	Итого	410	16,97	9,66	41,48	321,08	0,10	10,59	0,08	0,77	210,87	268,90	42,41	3,29		
	Итого за 2 день	1875	50,80	57,78	234,11	1662,61	1,97	80,46	13,75	60,15	798,16	833,95	292,87	26,92		

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	150/5	6,70	8,57	33,64	238,39	0,12	4,96	0,03	2,22	148,34	206,58	40,02	2,00
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	407	11,56	15,48	63,42	439,12	0,17	5,03	2,92	2,73	258,66	286,56	57,83	3,08
<b>Завтрак 2</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,83	1,41	23,73	0,00	6,00	0,00	0,93	5,25	9,84	5,31	0,24
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	150/10	1,26	6,25	9,54	99,78	0,00	0,20	20,51	1,48	20,42	20,95	29,96	0,90
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	50	9,65	10,10	2,40	143,50	0,05	0,05	0,20	1,05	12,20	9,45	81,70	1,00
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	6,29	4,25	28,25	176,37	0,18	0,00	0,01	0,44	11,29	149,11	99,35	3,41
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	600	21,68	23,04	91,34	664,38	0,33	3,95	21,06	5,09	95,18	271,64	262,24	7,71
<b>Полдник</b>														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29
<b>Ужин</b>														
ТТК 5.17	Котлеты нежирные	50	5,30	9,35	5,55	127,55	0,10	0,15	0,01	1,15	7,85	60,35	8,80	0,70
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	140,83	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	400	11,96	13,57	65,27	431,09	0,22	1,25	0,13	2,56	36,14	151,41	43,16	3,17
	Итого за 3 день	1872	55,89	59,65	289,33	1922,54	2,39	16,03	24,12	12,47	643,77	928,41	407,73	30,54

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со студеным молоком	100/10	18,22	12,17	27,64	301,33	0,08	1,69	0,07	0,43	228,23	301,07	33,12	1,06
	Конд. нед. пром. Пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>21,82</b>	<b>15,83</b>	<b>52,60</b>	<b>448,51</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>8,83</b>	<b>0,58</b>	<b>271,93</b>	<b>405,23</b>	<b>61,98</b>	<b>2,06</b>
<b>Завтрак 2</b>														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.6	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 4.4	Сольнка «Школьная»	150	4,34	3,56	6,63	75,98	0,15	9,60	0,00	0,45	30,60	125,25	34,50	2,40
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	50	7,30	2,65	4,55	73,25	0,00	0,05	0,30	1,65	20,75	22,15	96,30	0,50
339 [5]	Пиоре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,64	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>17,88</b>	<b>10,36</b>	<b>77,52</b>	<b>477,01</b>	<b>0,33</b>	<b>44,60</b>	<b>0,32</b>	<b>3,39</b>	<b>111,81</b>	<b>286,76</b>	<b>177,95</b>	<b>5,69</b>
<b>Полдник</b>														
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>4,87</b>	<b>6,91</b>	<b>29,78</b>	<b>200,73</b>	<b>0,27</b>	<b>1,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	<b>252,40</b>	<b>217,00</b>	<b>42,50</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	120	7,71	9,00	2,52	122,40	170,56	0,05	0,26	0,65	93,60	14,30	174,85	1,82
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>400</b>	<b>10,19</b>	<b>11,21</b>	<b>33,90</b>	<b>277,73</b>	<b>170,61</b>	<b>2,55</b>	<b>1,16</b>	<b>2,06</b>	<b>131,04</b>	<b>79,00</b>	<b>198,67</b>	<b>4,26</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1792</b>	<b>55,76</b>	<b>44,51</b>	<b>214,00</b>	<b>1490,57</b>	<b>172,81</b>	<b>55,11</b>	<b>10,33</b>	<b>8,12</b>	<b>768,58</b>	<b>989,79</b>	<b>483,09</b>	<b>28,59</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24	
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>12,72</b>	<b>20,71</b>	<b>54,39</b>	<b>454,81</b>	<b>0,24</b>	<b>2,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>275,42</b>	<b>332,68</b>	<b>85,14</b>	<b>2,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>															
403 [4]	Фрукты (порр.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68	
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44	
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,61</b>	<b>22,46</b>	<b>97,06</b>	<b>0,03</b>	<b>7,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>17,84</b>	<b>12,02</b>	<b>9,82</b>	<b>2,44</b>	
<b>Обед</b>															
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,80	1,08	21,60	0,00	2,46	0,00	0,09	5,70	10,17	4,80	0,21	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20	
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	50/110	10,78	18,24	19,70	286,18	0,24	1,09	0,00	1,79	15,68	120,72	45,50	1,96	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>46,73</b>	<b>27,06</b>	<b>101,96</b>	<b>749,30</b>	<b>0,32</b>	<b>5,82</b>	<b>3,45</b>	<b>4,27</b>	<b>74,08</b>	<b>226,68</b>	<b>123,21</b>	<b>5,17</b>	
<b>Полдник</b>															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69	
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>35,75</b>	<b>247,96</b>	<b>0,15</b>	<b>2,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,69</b>	<b>251,00</b>	<b>217,00</b>	<b>42,50</b>	<b>0,89</b>	
<b>Ужин</b>															
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	50	6,19	8,71	1,52	109,10	0,04	0,05	0,72	1,37	23,75	14,37	6,54	0,88	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,86	5,02	26,88	168,14	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,24</b>	<b>13,96</b>	<b>66,29</b>	<b>439,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	<b>2,61</b>	<b>73,39</b>	<b>206,41</b>	<b>127,55</b>	<b>5,27</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>1745</b>	<b>81,81</b>	<b>69,70</b>	<b>280,84</b>	<b>1988,80</b>	<b>0,98</b>	<b>19,30</b>	<b>4,28</b>	<b>8,75</b>	<b>691,73</b>	<b>994,79</b>	<b>388,22</b>	<b>16,12</b>	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98		
	Конд. изд. протм. пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого	395	13,54	16,08	62,63	449,32	0,32	0,77	9,12	103,23	197,72	329,69	443,04	8,19		
<b>Завтрак 2</b>																
	Фрукты (порц.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
403 [4]	Яблочки печенье	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68		
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
<b>Обед</b>																
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,21	1,80	0,69	20,19	0,00	28,50	0,00	0,81	6,54	12,00	3,99	0,15		
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	150/10	3,36	3,36	11,20	88,48	0,00	0,00	5,28	0,80	18,72	22,72	43,20	0,80		
260 [4]	Гуляш из свинины	60	6,60	16,80	4,20	194,40	0,00	0,00	0,80	2,40	16,00	17,60	103,20	1,60		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,64	2,95	23,08	129,40	0,02	0,00	14,19	0,19	4,33	57,06	18,67	0,39		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	610	16,57	25,52	89,76	655,39	0,10	34,38	20,27	4,95	72,18	172,99	191,76	4,82		
<b>Полдник</b>																
432 [5]	Оладьи с повидлом	100/10	7,71	6,87	46,95	280,55	0,08	0,22	0,01	1,79	47,17	65,81	18,19	0,79		
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого	310	13,51	11,87	56,55	387,15	0,16	2,82	0,05	1,79	287,17	245,81	46,19	0,99		
<b>Ужин</b>																
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	50/150	6,16	25,50	45,90	442,21	0,00	0,34	2,89	3,06	11,56	107,78	51,17	13,26		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38		
	Итого	420	8,04	25,81	84,00	604,92	0,10	1,42	2,72	3,66	38,18	177,76	70,32	14,46		
	Итого за 6 дней	1845	52,10	79,88	315,40	2193,84	0,72	47,23	32,16	113,85	613,08	938,28	761,12	30,89		

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150/5/5	9,44	4,48	39,52	236,16	0,16	0,32	0,00	1,12	1,19,04	36,64	155,20	0,64	
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого	400	15,96	15,58	71,74	491,04	0,26	1,90	0,02	1,60	280,54	190,28	186,42	1,72	
<b>Завтрак 2</b>															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.9	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,05	2,92	6,27	55,55	0,00	0,00	6,86	1,43	29,07	15,43	31,21	0,71	
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	50	6,10	13,35	6,55	170,65	0,17	0,00	0,00	1,15	6,35	60,20	9,85	0,70	
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	110	2,10	3,11	16,87	103,90	0,11	15,40	0,00	0,15	10,74	58,47	21,51	0,85	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	600	13,43	20,62	73,96	535,04	0,36	20,49	7,76	4,19	77,55	204,72	88,32	4,86	
<b>Полдник</b>															
449 [5]	Сладкое булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69	
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30	
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89	
<b>Ужин</b>															
218 [4]	Вареники ленивые отварные со ступеным молоком	100/10	13,89	7,45	21,14	206,83	0,05	0,43	0,07	0,39	171,73	199,16	25,61	0,39	
ТТК 7.16	Фрукты (порр.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого	410	14,37	7,87	45,94	311,73	0,08	10,47	0,07	0,59	198,83	212,96	36,01	2,87	
	Итого за 7 день	1875	54,44	51,63	260,95	1725,77	2,26	39,86	7,90	8,47	809,32	826,76	355,25	25,94	



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	21,08	11,32	32,09	313,88	0,06	0,51	0,08	0,47	204,76	237,46	30,54	0,47	
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72	
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Итого	407	25,95	18,22	61,87	514,60	0,11	0,58	2,96	0,98	315,08	317,44	48,35	1,55	
<b>Завтрак 2</b>															
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30	
	Итого	200	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30	
<b>Обед</b>															
34 [5]	Салат из свежлы	30	0,42	1,80	2,49	28,17	0,00	2,85	0,00	0,82	10,50	12,27	6,27	0,39	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20	
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	50/30	6,56	11,20	6,40	152,80	0,00	0,08	0,72	1,28	29,76	16,40	80,80	0,88	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,05	3,31	18,29	119,16	0,04	0,00	0,11	0,72	3,56	27,26	15,49	0,81	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	620	18,09	20,07	87,68	612,00	0,12	22,38	4,28	5,12	95,83	142,61	178,04	5,15	
<b>Полдник</b>															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69	
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29	
<b>Ужин</b>															
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	50	6,18	4,95	1,52	75,50	0,04	0,50	0,71	1,37	23,74	14,36	6,53	0,87	
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
	Итого	400	12,40	14,80	59,23	419,88	0,12	66,09	0,00	6,49	176,92	184,05	89,62	2,95	
	Итого за 8 дней	1877	67,12	60,65	278,09	1934,44	2,01	94,86	7,26	14,68	841,63	862,90	360,50	26,24	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/30	12,22	11,83	20,02	235,30	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52		
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Итого	370	14,74	19,41	49,66	432,16	0,09	1,09	0,10	4,16	143,17	164,52	47,72	1,52		
<b>Завтрак 2</b>																
	Фрукты (порц.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68		
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44		
<b>Обед</b>																
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,80	1,08	21,60	0,00	2,46	0,00	0,09	5,70	10,17	4,80	0,21		
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	150	1,20	1,65	7,20	48,45	0,00	0,00	4,95	0,75	16,05	33,60	13,65	0,60		
ТТК 5.47	Шницель курный	50	9,65	10,10	2,40	143,50	0,05	0,05	0,20	1,05	12,20	9,45	81,70	1,00		
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	3,27	4,25	22,75	142,27	0,18	0,00	0,01	0,44	11,29	149,11	99,35	3,41		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	590	18,53	18,41	83,16	576,83	0,32	2,01	5,16	3,95	100,09	290,26	276,12	7,79		
<b>Полдник</b>																
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72		
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
	Итого	252	4,87	6,91	29,78	200,73	0,27	1,40	0,02	0,69	252,40	217,00	42,50	0,99		
<b>Ужин</b>																
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	120	7,71	9,00	2,52	122,40	170,56	0,05	0,26	0,65	93,60	14,30	174,85	1,82		
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
	Итого	400	10,54	11,03	44,87	321,43	170,64	21,83	0,26	2,14	130,52	81,24	200,05	3,77		
	Итого за 9 день	1722	49,12	56,36	229,93	1628,19	171,34	37,03	5,58	10,85	751,82	850,31	589,33	16,80		

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Углегидраты содержание (ккал/г)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150/5	5,83	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47										
378 [1]	Повидло	10	0,00	0,00	0,61	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,07										
101 [4]	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75										
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимон	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36										
	Итого	402	7,17	9,36	67,79	391,19	0,09	5,77	3,15	1,57	156,09	174,42	40,74	1,40										
<b>Завтрак 2</b>																								
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60										
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60										
<b>Обед</b>																								
ТТК 3.6	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18										
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	150/10	1,26	6,25	9,54	99,78	0,00	0,20	20,51	1,48	20,42	20,95	29,96	0,90										
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	50/30	12,20	8,60	2,40	135,80	0,00	0,08	0,88	1,52	38,40	45,68	179,92	0,80										
339 [5]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	11,66	87,30	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74										
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47										
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20										
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20										
	Итого	630	19,71	19,01	74,95	550,02	0,18	35,24	21,41	4,29	119,28	205,98	257,03	4,49										
<b>Полдник</b>																								
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69										
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20										
	Итого	250	9,68	7,36	35,75	247,96	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89										
<b>Ужин</b>																								
ТТК 5.12	Клеи мясные с соусом	50/20	10,57	8,47	3,96	134,47	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12										
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,05	3,31	18,29	119,16	0,04	0,00	0,11	0,72	3,56	27,26	15,49	0,81										
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80										
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96										
	Итого	400	16,08	12,19	50,03	374,28	0,12	0,09	1,78	2,30	43,24	172,77	46,41	4,09										
	Итого за 10 дней	1882	53,64	48,13	248,72	1650,06	1,94	48,09	26,40	10,25	571,02	771,98	388,68	26,47										

В примерном десятидневном меню рациона горячего питания для детей дошкольного  
возраста от 1 до 3 лет 13 страниц

Продумовано, прошиито и скреплено печатью

Директор МБОУ «Образовательный комплекс «СтартУМ»

Т.В. Солдатова

