

**СОГЛАСОВАНО:**



" 08 " 04 " 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

" 08 " 04 " 2024 г.

**Примерное десятидневное меню  
рационов горячего питания  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет**

**2024**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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
	<b>Итого</b>	<b>397</b>	<b>11,61</b>	<b>10,86</b>	<b>53,81</b>	<b>358,82</b>	<b>0,16</b>	<b>0,57</b>	<b>13,84</b>	<b>0,91</b>	<b>180,95</b>	<b>229,15</b>	<b>49,67</b>	<b>2,00</b>
<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]	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>														
ТТК 3.9	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,62	2,52	9,36	66,78	0,00	0,18	3,78	16,02	24,48	46,44	0,90	1,62
ТТК 5.44	Цыпленка (безро б/с) запеченные	70	10,15	11,76	0,06	147,00	0,01	0,04	0,01	1,96	16,73	14,28	121,10	1,05
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46
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	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>19,31</b>	<b>18,49</b>	<b>94,77</b>	<b>623,33</b>	<b>0,13</b>	<b>28,88</b>	<b>20,56</b>	<b>19,88</b>	<b>87,81</b>	<b>212,25</b>	<b>176,73</b>	<b>5,47</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
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
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>49,11</b>	<b>301,36</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>														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70/30	5,74	9,31	4,55	122,50	0,00	0,07	0,63	1,12	26,04	14,35	70,70	0,77
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
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 7.8	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>460</b>	<b>11,00</b>	<b>13,95</b>	<b>62,14</b>	<b>415,63</b>	<b>0,21</b>	<b>16,49</b>	<b>0,66</b>	<b>2,23</b>	<b>99,15</b>	<b>157,84</b>	<b>126,31</b>	<b>3,53</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1922</b>	<b>52,05</b>	<b>51,26</b>	<b>282,29</b>	<b>1796,20</b>	<b>0,67</b>	<b>59,23</b>	<b>35,14</b>	<b>23,62</b>	<b>744,54</b>	<b>913,53</b>	<b>418,14</b>	<b>14,63</b>

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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		
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 свежлы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77		
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупной и сметаной	180/10	1,68	4,98	12,27	102,06	0,00	0,04	14,48	2,10	19,22	24,34	52,93	0,74		
ТТК 5.16	Котлеты мясные	70	8,31	4,47	5,85	96,81	0,03	0,04	0,67	0,74	16,79	11,11	71,43	0,99		
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 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	700	20,49	25,44	83,81	647,48	0,22	75,21	16,07	8,78	296,03	274,03	221,37	6,72		
			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		
	Фрукт (яблоко)	150	2,10	0,30	21,45	96,90	0,09	22,50	0,00	2,55	45,00	76,50	36,00	1,35		
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	460	18,67	9,56	53,13	373,58	0,12	10,75	0,10	0,93	263,38	341,78	51,55	3,52		
	Итого за 2 день	2025	57,17	64,08	254,55	1826,72	2,02	93,89	16,26	62,15	928,01	963,67	347,22	28,22		



День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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>														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со студеным молоком	150/10	26.51	17.71	40.21	438.30	0.10	1.94	0.08	0.50	260.83	344.08	37.86	1.22
	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>400</b>	<b>30.11</b>	<b>21.37</b>	<b>65.17</b>	<b>585.48</b>	<b>0.19</b>	<b>2.40</b>	<b>8.84</b>	<b>0.64</b>	<b>304.53</b>	<b>448.24</b>	<b>66.71</b>	<b>2.21</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	60	0.48	0.06	1.50	8.46	0.00	6.00	0.00	0.00	13.98	24.96	8.40	0.36
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	180	5.20	4.27	7.96	91.17	0.18	11.52	0.00	0.54	36.72	150.30	41.40	2.88
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	70	10.22	3.71	6.37	102.55	0.00	0.07	0.42	2.31	29.05	31.01	134.82	0.70
339 [5]	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.72	118.94	0.12	15.74	0.03	0.16	32.05	75.05	24.05	0.87
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>690</b>	<b>22.32</b>	<b>12.80</b>	<b>84.14</b>	<b>544.03</b>	<b>0.38</b>	<b>51.30</b>	<b>0.45</b>	<b>4.51</b>	<b>138.15</b>	<b>342.69</b>	<b>231.18</b>	<b>6.68</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 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	0.56
	<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	150	9.65	11.25	3.15	153.00	196.80	0.06	0.30	0.75	108.00	16.50	201.75	2.10
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	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 7.7	Компот из свежих яблов	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>440</b>	<b>12.78</b>	<b>13.59</b>	<b>38.48</b>	<b>327.86</b>	<b>196.90</b>	<b>3.80</b>	<b>1.20</b>	<b>2.75</b>	<b>155.62</b>	<b>103.48</b>	<b>232.93</b>	<b>5.08</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1982</b>	<b>71.07</b>	<b>54.87</b>	<b>237.77</b>	<b>1744.70</b>	<b>199.14</b>	<b>63.29</b>	<b>10.50</b>	<b>9.99</b>	<b>852.10</b>	<b>1113.21</b>	<b>575.32</b>	<b>30.56</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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>															
	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 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	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44	
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	70 /130	13,48	22,80	24,63	357,73	0,30	1,37	0,00	2,23	19,60	150,90	56,88	2,45	
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	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
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>690</b>	<b>51,01</b>	<b>35,37</b>	<b>120,93</b>	<b>924,68</b>	<b>0,40</b>	<b>9,61</b>	<b>4,14</b>	<b>5,31</b>	<b>90,38</b>	<b>286,45</b>	<b>154,50</b>	<b>6,52</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	70	8,66	12,19	2,13	152,74	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
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>450</b>	<b>20,20</b>	<b>18,29</b>	<b>83,47</b>	<b>579,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,75</b>	<b>1,02</b>	<b>3,32</b>	<b>86,99</b>	<b>266,38</b>	<b>166,29</b>	<b>6,86</b>	
1895	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1895</b>	<b>94,05</b>	<b>82,33</b>	<b>317,00</b>	<b>2303,59</b>	<b>1,15</b>	<b>23,10</b>	<b>5,26</b>	<b>10,50</b>	<b>721,63</b>	<b>1114,53</b>	<b>458,25</b>	<b>19,07</b>	



День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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	119,04	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/	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 /10	1,26	3,50	7,53	66,66	0,00	0,00	8,23	1,72	34,89	18,51	37,46	0,86			
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	8,54	18,69	9,17	238,91	0,24	0,00	0,00	1,61	8,89	84,28	13,79	0,98			
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	130	3,43	4,42	25,55	155,69	0,16	22,50	0,00	2,29	30,73	95,32	38,01	1,44			
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	700	17,53	27,40	86,12	661,07	0,49	32,67	9,13	7,79	110,42	276,22	119,47	6,12			
<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	0,15	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	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48			
ТТК 7.16	Фрукт (яблоко)	150	2,10	0,30	21,45	96,90	0,09	22,50	0,00	2,55	45,00	76,50	36,00	1,35			
	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	460	16,07	7,77	57,59	364,23	0,09	10,57	0,08	0,68	238,46	258,92	41,92	2,96			
	Итого за 7 день	2025	60,24	58,51	284,76	1904,50	2,39	52,14	9,28	12,16	881,82	944,22	392,31	27,29			

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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>																
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		
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 свежих овощей	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78		
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44		
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	191,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10		
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 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	720	21,55	25,90	97,08	717,82	0,13	25,28	5,17	6,69	119,55	168,19	217,88	6,15		
<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, запеченное со сметаной	70	8,65	6,93	2,12	105,70	0,04	0,50	0,71	1,37	23,74	14,36	6,53	0,87		
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	22,88	209,96	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
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	450	16,26	18,33	67,81	501,48	0,14	82,54	0,00	8,24	213,52	225,34	108,24	3,48		
	Итого за 8 день	2027	74,43	70,01	296,06	2121,87	2,04	114,20	8,15	18,00	901,94	929,77	418,96	27,77		



День: десятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	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	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,07
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
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
	<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>8,37</b>	<b>9,36</b>	<b>67,79</b>	<b>403,12</b>	<b>0,11</b>	<b>6,17</b>	<b>3,15</b>	<b>1,57</b>	<b>159,89</b>	<b>187,42</b>	<b>43,34</b>	<b>1,65</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	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,06	0,66	1,14	28,80	34,26	134,94	0,60
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180/10	1,50	7,43	11,33	118,49	0,01	0,24	24,35	1,76	24,25	24,87	35,58	1,07
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	70/30	15,25	10,75	3,00	169,75	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	13,78	103,17	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
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>730</b>	<b>23,67</b>	<b>24,51</b>	<b>80,24</b>	<b>636,51</b>	<b>0,20</b>	<b>40,05</b>	<b>25,48</b>	<b>5,32</b>	<b>144,63</b>	<b>243,35</b>	<b>315,44</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 5.12	Клеши мясные с соусом	70/20	13,59	10,89	5,09	172,89	0,00	0,09	0,99	1,35	21,60	122,63	15,98	1,44
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	140,83	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
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 7.7	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</b>	<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>15,34</b>	<b>58,44</b>	<b>453,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>2,04</b>	<b>2,86</b>	<b>49,34</b>	<b>209,94</b>	<b>55,60</b>	<b>4,71</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>2032</b>	<b>63,20</b>	<b>56,77</b>	<b>262,42</b>	<b>1828,08</b>	<b>2,00</b>	<b>53,33</b>	<b>30,73</b>	<b>11,84</b>	<b>606,26</b>	<b>859,51</b>	<b>458,88</b>	<b>28,02</b>

В примерном десятидневном меню рациона горячего питания для детей дошкольного  
возраста от 3 до 7 лет \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ страниц

Продумовано, прочито и скреплено печатью  
Директор МБОУ «Образовательный комплекс «СтартУМ»

Т.В. Солдагова

