

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №2 п. Спирово

_____ М.П.Павлова

от «01» сентября 2021г.



**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного образования.**

2021г

Рацион питания для детей 3-6 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в дошкольной организации

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Каша из крупы пшениной вязкая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	№177, 2011. -584с
	Кофейный напиток из цикория	180	3,51	3,46	24,89	144,34	№160104, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, сб2004, ТТК
Итого за завтрак		420	16,06	18,62	81,57	566,34	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	№100501, сб2004, ТТК
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,44	2,38	15,88	93,36	№110330, сб2004, ТТК
	Гуляш из мяса отварного	70	11,35	10,44	2,08	145,71	№120549, сб2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,39	83,50	№160234, сб2004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		680	23,90	23,17	78,24	671,78	

<i>Полдник</i>	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	№120611, с6 2004, ТТК
	Капуста тушеная	130	2,78	5,36	9,66	99,80	№130201, с62004, ТТК
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, с6 2004, ТТК
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,97	119,60	№190301, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		440	14,44	16,03	73,17	500,83	
Итого за день		1660	54,90	58,32	244,28	1793,37	
<i>Неделя 1 День 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный запеченный	150	15,66	16,86	2,93	226,07	№120301, с62004, ТТК
	Кофейный напиток из злаковых	180	3,42	3,06	26,51	150,08	№16010, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
Итого за завтрак		370	19,33	29,04	44,94	529,55	
<i>2 завтрак</i>	Сок	140	0,7	0,14	14,14	64,4	№130с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,14	64,4	
<i>Обед</i>	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	№100612, с62004, ТТК
	Свекольник	200	3,74	1,70	10,18	72,82	№44с61, Москва, 2007
	Суфле куриное	70	10,38	9,83	16,0	146,99	№120620, с62004, ТТК

	Рис отварной с овощами	140	3,15	3,91	33,24	174,38	№130313, с62004, ТТК
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,50	№160238, с62004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	22,34	19,48	113,70	673,75	
Полдник	Котлета рубленая из рыбы	50	7,55	1,99	7,72	79,18	№120401, с62004, ТТК
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	№130105, с62004, ТТК
	Чай с сахаром	180	0	0	17,98	71,82	№160105, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Булочка любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	№190107, с62004, ТТК
Итого за полдник		410	14,57	8,68	84,92	484,63	
Итого за день			56,94	57,34	257,70	1752,33	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	№67сб1, Москва, 2007
	Чай с молоком	180	1,08	1,15	19,63	93,42	№160108, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
	Сыр порционный 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, с62004, ТТК
Итого за		430	10,31	24,22	42,35	499,66	

<i>завтрак</i>							
2 завтрак	Кефир	150	4,2	4,8	13,66	108,8	№119сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		150	4,2	4,8	13,66	108,8	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	№100301, сб2004, ТТК
	Рассольник ленинградский	200	4,04	4,22	13,76	101,20	№110208, сб2004, ТТК
	Голубцы ленивые	150	9,95	11,93	14,87	205,55	№120542, сб2004, ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, сб1 Москва 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		630	17,90	20,84	76,54	553,75	
Полдник	Шницель рубленый куриный	70	15,69	15,21	5,62	213,76	№120615, сб2004, ТТК
	Пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,59	134,51	№130101, сб2004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	№190117, сб2004, ТТК
Итого за полдник		480	22,88	26,66	91,96	701,48	
Итого за день			55,29	76,52	224,51	1863,69	
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,15	30,21	382,83	№120305, сб2004, ТТК
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	№140201, сб2004,

							ТТК
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	22,16	130,82	№160101, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за завтрак		370	31,14	22	73,34	625,05	
2 завтрак	Сок	140	0,7	0,14	14,14	64,4	№130сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,14	64,4	
Обед	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	60	0,42	7,25	1,32	72,12	№100507, сб2004, ТТК
	Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	№110305, сб2004, ТТК
	Тефтели мясные с соусом собственного изготовления	70	5,85	5,83	8,11	108,44	№120539, сб2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Компот из плодов свежих апельсинов	180	0,25	0,05	21,96	90,61	№160212, сб2004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		680	15,88	29,13	94,56	706,24	
Полдник	Птица отварная	50	14,04	11,96	0	154,70	№120603, сб2004, ТТК
	Рагу из овощей	140	2,42	7,21	16,37	139,82	№130203, сб2004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,64	146,37	№190102, сб2004, ТТК

Итого за полдник		450	26,7	30,46	74,5	581,93	
Итого за день			74,42	81,73	256,54	1977,62	
<i>Неделя 1</i> <i>День 5</i>							
Завтрак	Каша из крупы геркулесовая вязкая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	№177, 2011. -584с
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	18,09	73,04	№160106, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
Итого за завтрак		420	10,67	20,46	74,85	533,44	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	№100502, с62004, ТТК
	Суп крестьянский с крупой	200	4,06	4,80	11,00	95,70	№110331, с62004, ТТК
	Рыба запеченная с картофелем, по- русски	180	15,25	7,56	57,47	221,69	№120409, с62004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124с61, Москва, 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		660	28,25	22,6	108,92	519,43	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	12,13	14,96	47,96	382,00	№261с64, Москва, 2007
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, с6 2004, ТТК

	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Булочка с изюмом	50	4,06	3,25	23,77	140,54	№190104, с62004, ТТК
Итого за полдник		460	16,41	19,13	106,37	678,88	
Итого за день			55,83	62,69	301,44	1786,13	
<i>Неделя 2 День 1</i>							
Завтрак	Омлет натуральный запеченный	150	15,66	16,86	2,93	226,07	№120301, с62004, ТТК
	Чай с молоком	180	1,08	1,15	19,63	93,42	№160108, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
Итого за завтрак		370	16,99	27,13	38,06	472,89	
2 завтрак	Сок	140	0,7	0,14	14,14	64,4	№130с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,14	64,4	
Обед	Салат свежей капусты с маслом растительным	60	0,98	6,05	5,78	82,10	№100201, с62004, ТТК
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	90,72	№110333, с62004, ТТК
	Котлеты мясные рубленые запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	№120535, с62004, ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,49	4,64	24,75	162,50	№130309, с62004, ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, с61 Москва 2007

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		680	21,68	23,27	95,58	665,04	
Полдник	Рагу из мяса птицы	150	12,93	11,69	18,60	223,02	№120609, с62004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24	164,33	№190307, с62004, ТТК
Итого за полдник		410	19,16	17,5	78,18	549,42	
Итого за день			58,53	68,04	225,96	1751,75	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша из крупы пшенной вязкая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	№177, 2011. -584с
	Кофейный напиток злаковый	180	3,42	3,06	26,51	150,08	№16010, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Сыр порционный 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, с62004, ТТК
Итого за завтрак		420	15,97	18,22	83,19	572,08	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	№100509, с62004, ТТК
	Борщ с капустой на мясном	200	3,76	4,04	10,06	83,14	№110109, с6 2004,

	бульоне						ТТК
	Азу из мяса отварного	70	10,41	8,96	2,57	144,12	№120532,сб 2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Напиток из плодов свежих апельсинов	180	0,25	0,05	21,96	90,61	№160212, сб2004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103,Москва 2012, ТТК
Итого за обед		680	22,29	23,32	87,74	655,94	
Полдник	Суфле творожное	150	22,86	14,75	23,12	316,62	№120319, сб2004, ТТК
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	№140201, сб2004, ТТК
	Кисель из концентрата	180	0	0	7,49	89,25	№383сб4, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Булочка любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	№190107, сб2004, ТТК
Итого за полдник		420	28,32	19,36	76,99	663,08	
Итого за день			67,08	61,4	259,22	1945,48	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша из крупы геркулесовая вязкая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	№177, 2011. -584с
	Чай с сахаром	180	0	0	17,98	71,82	№160105, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
Итого за		420	10,31	20,46	74,74	532,22	

<i>завтрак</i>							
2 завтрак	Кефир	150	4,2	4,8	13,66	108,8	№119сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		150	4,2	4,8	13,66	108,8	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	№100301, сб2004, ТТК
	Суп картофельный с горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	№110307, сб2004, ТТК
	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,72	9,65	175,13	№120611, сб2004, ТТК
	Рагу из овощей	140	2,42	7,21	16,37	139,82	№130203, сб2004, ТТК
	Компот свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва, 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	27,23	34,1	81,38	648,21	
Полдник	Блины	150	10,31	12,15	53,15	362,99	№120701, сб2004, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,50	№160238, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007
Итого за полдник		490	11,47	21,91	106,14	683,27	
Итого за день			53,21	81,27	275,92	1972,5	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша из крупы гречневая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	№177, 2011. -584с

	вязкая						
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	22,16	130,82	№160101, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
	Сыр порционный 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, с62004, ТТК
Итого за завтрак		430	12,63	26,54	78,84	552,82	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Салат свежей капусты с маслом растительным	60	0,98	6,05	5,78	82,10	№100201, с62004, ТТК
	Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	№110305, с62004, ТТК
	Рыба запеченная с картофелем по русски	180	15,25	7,56	57,47	221,69	№120409, с62004, ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, с61 Москва 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		660	21,73	25,83	120,13	660,07	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	150	4,38	6,32	10,38	117,47	№120517-1, с62004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Булочка забава	50	6	3,32	25,99	157,67	№190111, с62004, ТТК

Итого за полдник		410	10,66	10,53	71,95	437,21	
Итого за день			45,52	63,4	282,22	1704,48	
<i>Неделя 2</i> <i>День 5</i>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,15	30,21	382,83	№120305, с62004, ТТК
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	№140201, с62004, ТТК
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	18,09	73,04	№160106, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за завтрак		370	28,19	18,87	69,27	567,27	
2 завтрак	Сок	140	0,7	0,14	14,14	64,4	№130с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		140	0,7	0,14	14,14	64,4	
Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем и растительным маслом	60	0,47	6,05	1,50	67,50	№100524, с62004, ТТК
	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,08	№110105, с62004, ТТК
	Бефстроганов из мяса	100	16,41	16,04	3,82	224,66	№120548, с62004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, с62004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124с61, Москва, 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		710	31,5	36,33	78,44	683,97	

<i>Полдник</i>	Пудинг манный	120	5,42	5,66	31,86	200,24	№120229, с62004, ТТК
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, с6 2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,97	119,60	№190301, с62004, ТТК
<i>Итого за полдник</i>		390	8,9	16,92	88,55	550,98	
<i>Итого за день</i>			69,29	72,26	250,04	1866,62	
<i>Итого за весь период</i>							

Рацион питания для детей 3-6 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в дошкольной организации

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Каша из крупы пшенной вязкая	180	6,08	9,38	23,27	202,45	№68,сб1, Москва,2007
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№126, сб1, Москва,2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, сб2004, ТТК
Итого за завтрак		400	12,69	17,74	58,04	448,26	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	№100501, сб2004, ТТК
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,44	2,38	15,88	93,36	№110330, сб2004, ТТК
	Гуляш из мяса отварного	70	11,35	10,44	2,08	145,71	№120549, сб2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Напиток из цитрусовых	180	0,11	0,02	20,39	83,50	№160234, сб2004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103,Москва 2012, ТТК
Итого за		680	23,90	23,17	78,24	671,78	

<i>обед</i>							
Полдник	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	№120611, сб 2004, ТТК
	Капуста тушеная	130	2,78	5,36	9,66	99,80	№130201, сб2004, ТТК
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, сб 2004, ТТК
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,97	119,60	№190301, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		440	14,44	16,03	73,17	500,83	
Итого за день			51,53	57,44	220,75	1675,25	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Омлет натуральный запеченный	150	11,78	13,59	4,81	187,4	№77, сб1, Москва 2007
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	№134, сб1, Москва 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
Итого за завтрак		370	14,84	25,63	36,24	439,15	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№130 сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	№100612, сб2004, ТТК
	Свекольник	200	3,74	1,70	10,18	72,82	№44 сб1, Москва, 2007
	Суфле куриное	70	10,38	9,83	16,0	146,99	№120620, сб2004,

							ТТК
	Рис отварной с овощами	140	3,15	3,91	33,24	174,38	№130313, с62004, ТТК
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,50	№160238, с62004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	22,34	19,48	113,70	673,75	
Полдник	Котлета рубленая из рыбы	50	7,55	1,99	7,72	79,18	№120401, с62004, ТТК
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	№130105, с62004, ТТК
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	№132 с61, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Булочка любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	№190107, с62004, ТТК
Итого за полдник		410	14,77	11,43	78,64	457,16	
Итого за день			52,85	56,72	246,76	1652,86	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	№67с61, Москва, 2007
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№126, с61, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
	Сыр порционный 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, с62004, ТТК

Итого за завтрак		410	12,68	26,51	55,23	515,41	
2 завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	13,66	130,50	№119сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	5,04	5,76	13,66	130,50	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	№100301, сб2004, ТТК
	Рассольник ленинградский	200	4,04	4,22	13,76	101,20	№110208, сб2004, ТТК
	Голубцы ленивые	150	9,95	11,93	14,87	205,55	№120542, сб2004, ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, сб1 Москва 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		630	17,90	20,84	76,54	553,75	
Полдник	Шницель рубленый куриный	70	15,69	15,21	5,62	213,76	№120615, сб2004, ТТК
	Пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,59	134,51	№130101, сб2004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		480	19,30	19,94	62,79	510,34	
Итого за день			54,92	73,05	208,22	1710,00	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,15	30,21	382,83	№120305, сб2004, ТТК
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	№115, сб1, Москва, 2007

	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	№133, сб1, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за завтрак		400	28,77	23,87	60,77	562,2	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№130сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	60	0,42	7,25	1,32	72,12	№100507, сб2004, ТТК
	Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	№110305, сб2004, ТТК
	Тефтели мясные с соусом собственного изготовления	70	5,85	5,83	8,11	108,44	№120539, сб2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Компот из плодов свежих апельсинов	180	0,25	0,05	21,96	90,61	№160212, сб2004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		680	15,88	29,13	94,56	706,24	
Полдник	Птица отварная	50	14,04	11,96	0	154,70	№120603, сб2004, ТТК
	Рагу из овощей	140	2,42	7,21	16,37	139,82	№130203, сб2004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		450	22,61	27,02	47,86	435,56	
Итого за			68,16	80,2	221,37	1786,8	

<i>день</i>							
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша из крупы геркулесовая вязкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	№67, сб1, Москва,2007
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	№117а,сб1, Москва,2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
<i>Итого за завтрак</i>		400	11,82	24,78	56	501,04	
<i>2 завтрак</i>	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007
<i>Итого за 2 завтрак</i>		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	№100502, сб2004, ТТК
	Суп крестьянский с крупой	200	4,06	4,80	11,00	95,70	№110331, сб2004, ТТК
	Рыба запеченная с картофелем, по- русски	180	15,25	7,56	57,47	221,69	№120409, сб2004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва,2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103,Москва 2012, ТТК
<i>Итого за обед</i>		660	28,25	22,6	108,92	519,43	
<i>Полдник</i>	Макароны отварные с сыром	150	9,1	11,22	35,97	286,5	№261сб4, Москва, 2007
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, сб 2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Булочка с изюмом	50	4,06	3,25	23,77	140,54	№190104, сб2004,

							ТТК
Итого за полдник		410	13,38	15,39	94,38	583,38	
Итого за день			53,95	63,27	333,87	1658,23	
<i>Неделя 2</i> <i>День 1</i>							
Завтрак	Омлет натуральный запеченный	150	11,78	13,59	4,81	187,4	№77, сб1, Москва 2007
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	№134, сб1, Москва 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
Итого за завтрак		370	14,84	25,63	36,24	439,15	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№130сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат свежей капусты с маслом растительным	60	0,98	6,05	5,78	82,10	№100201, сб2004, ТТК
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	90,72	№110333, сб2004, ТТК
	Котлеты мясные рубленые запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	№120535, сб2004, ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,49	4,64	24,75	162,50	№130309, сб2004, ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, сб1 Москва 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за		680	21,68	23,27	95,58	665,04	

<i>обед</i>							
Полдник	Рагу из мяса птицы	150	12,93	11,69	18,60	223,02	№120609, с62004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24	164,33	№190307, с62004, ТТК
Итого за полдник		410	19,16	17,5	78,18	549,42	
Итого за день			56,58	66,58	228,18	1736,74	
<i>Неделя 2 День 2</i>							
Завтрак	Каша из крупы пшенной вязкая	180	6,08	9,38	23,27	202,45	№68, с61, Москва, 2007
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	№126, с61, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за завтрак		390	10,37	14,79	58,04	411,86	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140 с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	№100509, с62004, ТТК
	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,06	83,14	№110109, с6 2004, ТТК
	Азу из мяса отварного	70	10,41	8,96	2,57	144,12	№120532, с6 2004, ТТК
	Рис отварной с овощами	140	3,15	3,91	33,24	174,38	№130313, с62004, ТТК

	Напиток из плодов свежих апельсинов	180	0,25	0,05	21,96	90,61	№160212, с62004, ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	20,64	23,45	90,43	654,83	
Полдник	Суфле творожное	150	22,86	14,75	23,12	316,62	№120319, с62004, ТТК
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	№115, с61, Москва, 2007
	Кисель из концентрата	180	0	0	7,49	89,25	№383с64, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		400	24,49	17,82	49,2	537,92	
Итого за день			56	56,56	208,97	1658,99	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша из крупы геркулесовая вязкая	180	5,99	9,9	20,38	194,8	№67, с61, Москва, 2007
	Чай с сахаром	180	0	0	17,98	71,82	№160105, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, с62004, ТТК
Итого за завтрак		400	6,24	19,02	53,86	420,02	
2 завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	13,66	130,5	№119с61, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	5,04	5,76	13,66	130,5	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	№100301, с62004, ТТК

	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	№35 сб1, Москва, 2007
	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,72	9,65	175,13	№120611, сб2004, ТТК
	Рагу из овощей	140	2,42	7,21	16,37	139,82	№130203, сб2004, ТТК
	Компот свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва,2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103,Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	28,65	30,08	81,86	629,57	
Полдник	Оладьи с яблоками	150	7,88	7,43	50,66	301,58	№137 сб1, Москва,2007
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,50	№160238, сб2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
Итого за полдник		360	8,46	8,44	92,27	492,68	
Итого за день			48,39	63,3	241,65	1672,77	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша из крупы гречневая вязкая	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№64, сб1, Москва, 2007
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	№117а,сб1, Москва,2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Сыр порционный 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	№100102, сб2004, ТТК
Итого за завтрак		400	8,97	9,76	53,72	350,64	
2 завтрак	Фрукт	120	0,5	0,5	11,3	54,38	№140сб1, Москва, 2007

Итого за 2 завтрак		120	0,5	0,5	11,3	54,38	
Обед	Салат свежей капусты с маслом растительным	60	0,98	6,05	5,78	82,10	№100201, с62004, ТТК
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,55	№41с61, Москва, 2007
	Рыба запеченная с картофелем по русски	180	15,25	7,56	57,47	221,69	№120409, с62004, ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	№122, с61 Москва 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103,Москва 2012, ТТК
Итого за обед		660	21,73	25,83	120,13	660,07	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	150	4,38	6,32	10,38	117,47	№120517-1, с62004, ТТК
	Компот лимонный	180	0,11	0,02	20,16	83,47	№160213, с62004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК
	Булочка забава	50	6	3,32	25,99	157,67	№190111, с62004, ТТК
Итого за полдник		410	10,66	10,53	71,95	437,21	
Итого за день			41,86	46,62	257,1	1502,3	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,94	17,15	30,21	382,83	№120305, с62004, ТТК
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	№115, с61, Москва,2007
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	№133, с61, Москва, 2007
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102,Москва 2012, ТТК

Итого за завтрак		400	28,77	23,87	60,77	562,2	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№130сб1, Москва, 2007
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем и растительным маслом	60	0,47	6,05	1,50	67,50	№100524, сб2004, ТТК
	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,08	№110105, сб2004, ТТК
	Бефстроганов из мяса	80	13,13	12,83	3,06	179,73	№120548, сб2004, ТТК
	Макароны отварные	130	4,80	3,78	30,55	175,49	№130401, сб2004, ТТК
	Компот из свежих фруктов груши	180	5,98	6,98	16,07	62,44	№124сб1, Москва, 2007
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	№200103, Москва 2012, ТТК
Итого за обед		690	28,22	33,12	77,68	639,04	
Полдник	Пудинг манный	120	5,42	5,66	31,86	200,24	№120229, сб2004, ТТК
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	№160217, сб 2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	0,17	0,87	15,42	78,60	№200102, Москва 2012, ТТК
	Масло сливочное 82,5%	10	0,08	8,25	0,08	74,8	№140113, сб2004, ТТК
Итого за полдник		340	5,72	14,83	66,58	431,38	
Итого за день			63,61	72	223,21	1715,42	
Итого за весь			547,85	635,74	2390,08	16769,27	

<i>период</i>							
<i>Среднее значение за весь период</i>			54,79	63,57	239,01	1676,93	