

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад "Светлячок" общеразвивающего вида
 Пограничного муниципального округа
 И.В. Шаповал



Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	200	4,08	5,43	20,19	145,91	ТТК №139-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50	6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200	2,22	1,84	10,90	69,10	ТТК №465-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	12	0,75	1,97	8,01	52,75	ТТК №582-П
Итого за завтрак:		562	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм, масло подсолнечное)	60	0,82	2,44	7,80	56,47	ТТК №29-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 180/10	190	1,55	4,61	6,48	73,64	ТТК №104-П
	Плов из курицы (курица потрошённая 1 кат. курица потрошённая 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	14,75	13,57	34,13	317,66	ТТК №375-П

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	17,10	70,19	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	25	0,73	0,20	13,88	60,20	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,16	11,96	51,84	ТК № 573-П
Итого за обед:		645	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (горбуша, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	10,55	10,01	15,53	194,39	ТК № 312-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,09	0,02	7,28	29,71	ТТК № 457-П
	Хлеб ржаной	15	0,44	0,12	8,33	36,12	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	15	0,48	0,12	8,97	38,88	ТК № 573-П
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное I кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	70	4,64	7,73	38,19	240,90	ТТК № 542-П
Итого за уплотненный полдник:		500	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 1:			48,59	54,00	234,89	1620,00	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 163/5	168	8,30	4,55	19,29	151,32	ТТК № 230-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45	2,34	8,85	15,56	151,21	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	ТТК № 460-П
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТТК № 82-П
Итого за завтрак:		513	13,50	15,00	65,25	450,00	
	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,11	2,45	3,50	40,45	ТТК № 25-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180	1,59	2,69	11,18	75,24	ТТК № 114/1-П

Обед	Котлеты "Пермские" (говядина I кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное I кат., лук репчатый, соль йодированная)	70	10,01	9,36	3,85	139,59	ТТК № 341-П
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	30	0,47	0,59	2,88	18,93	ТТК № 422-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,93	5,23	19,06	135,03	ТТК № 377-П
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П
	Хлеб ржаной	32	0,93	0,26	17,76	77,06	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	30	0,96	0,24	17,94	77,76	ТТК № 573-П
Итого за обед:		732	18,90	21,00	91,35	630,00	
	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное I кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%)	196	9,78	12,08	63,86	405,46	ТТК № 279-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	36	1,02	1,52	5,64	38,14	ТТК № 159-Т
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,40	4,40	8,80	96,40	ТТК № 469-П
Итого за уплотненный полдник:		432	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 2:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 153/5	158	1,09	4,72	29,76	165,84	ТТК №233-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50	6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200	2,22	1,84	10,90	69,10	ТТК №465-П
	Йогурт питьевой 2,5%	120	4,08	3,00	6,60	69,72	ТТК № 469-П
Итого за завтрак:		528	13,50	15,00	65,25	450,00	
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	60	0,54	2,46	1,93	31,99	ТТК №18-П

Обед:	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат.) 150/10	190	1,27	2,07	8,32	56,97	ТТК №115-П
	Бигус с курицей (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	14,80	15,85	26,24	306,54	ТТК № 329/1-П
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200	0,10	0,04	13,44	54,47	ТТК № 479-П
	Хлеб ржаной	38	1,10	0,30	21,09	91,50	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	34	1,09	0,27	20,33	88,53	ТК № 573-П
	Итого за обед:	722	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	ТТК № 149-П
	Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	11,63	11,06	19,80	225,18	ТТК № 389-П
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П
	Печенье "Домашнее" (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	30	1,87	6,36	17,45	134,56	ТТК № 216
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,16	11,10	48,16	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	23	0,74	0,18	13,75	59,62	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:	463	16,20	18,00	78,30	540,00		
Итого за день 3:		48,60	54,00	234,91	1620,00		
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	ТТК № 157-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5	155	9,97	12,39	23,60	245,84	ТТК № 268-П
	Хлеб пшеничный	25	0,80	0,20	14,95	64,80	ТК № 573-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,09	0,02	7,28	29,71	ТТК № 457-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	12	0,75	1,97	8,01	52,75	ТК №582-П
Итого за завтрак:	542	13,50	15,00	65,25	450,00		

	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	200	2,46	1,86	10,48	68,47	ТТК № 462-П
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТТК № 82-П
Итого за завтрак:		500	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,99	2,76	5,02	48,90	ТТК № 22-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 180/10	190	1,49	4,59	7,18	82,16	ТТК № 95-П
	Курица в соусе с томатом (курица потрошёная I кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер I кат. потр.), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	70	11,63	9,95	14,26	204,33	ТТК № 367-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	3,43	3,37	34,98	166,52	ТТК № 256-П
	Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар)	200	0,14	0,01	6,85	28,09	ТТК № 497/1-П
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,16	11,10	48,16	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,16	11,96	51,84	ТК № 573-П
Итого за обед		690	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	ТТК № 148-П
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	10,12	14,21	27,50	278,40	ТТК № 181-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,09	0,02	7,28	29,71	ТТК № 457-П
	Хлеб ржаной	16	0,46	0,13	8,88	38,53	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	16	0,51	0,13	9,57	41,47	ТК № 573-П
	Кондитерское изделие (пряник)	60	4,59	3,45	23,93	145,11	ТК № 582-П
Итого за уплотненный полдник:		532	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 5:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
		Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		

Обед	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	0,44	2,43	1,45	29,41	ТТК № 15-П
	Суп крестьянский с овсяной крупой (картофель, капуста свежая, овсяная крупа, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180	1,76	3,94	8,70	77,28	ТТК № 74-Т
	Биточки рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 70/5	75	11,44	8,79	6,02	147,98	ТТК № 307-П
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,02	5,34	23,45	153,93	ТТК № 152-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	17,10	70,19	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	29	0,84	0,23	16,10	70,86	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	31	0,99	0,25	18,54	80,35	ТК № 573-П
Итого за обед:		725	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное I кат., масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	6,37	10,19	5,46	138,71	ТК №355-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	5,79	4,02	25,34	160,77	ТТК № 202-П
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	30	0,47	0,59	2,93	18,93	ТТК № 422-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	7,42	30,74	ТТК № 459-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное I кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)	60	2,69	2,99	23,40	131,23	ТТК № 544-П
	Хлеб пшеничный	23	0,74	0,18	13,75	59,62	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		513	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 4:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 150/5	155	8,30	3,89	29,41	183,32	ТТК № 235-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45	2,34	8,85	15,56	151,21	ТТК № 69-П

Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		529	13,50	15,00	65,25	450,00	25%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		703	18,90	21,00	91,35	630,00	35%
Среднее значение за 1 неделю по уплотненным полдникам:		488	16,20	18,00	78,30	540,00	30%
			48,60	54,00	234,90	1620,00	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 150/5	157	3,67	7,22	15,36	141,06	ТТК №232-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50	6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200	2,22	1,84	10,90	69,10	ТТК №465-П
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТТК № 82-П
Итого за завтрак:		507	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Закуска порционная помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	ТТК № 148-П
	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 180/20	200	3,55	4,03	13,05	114,67	ТТК № 119-П
	Рагу из курицы (курица потрошёная I кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер I кат. потр.), картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	180	11,77	16,14	22,75	269,81	ТТК № 376-П
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П
	Хлеб ржаной	32	0,93	0,26	17,76	77,06	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	34	1,09	0,27	20,33	88,13	ТТК № 573-П
Итого за обед:		686	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное I кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная)	198	9,72	11,99	63,54	400,97	ТТК №285-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	38	1,08	1,61	5,96	42,63	ТТК № 159-Т

Молоко кипяченое (молоко 2,5%)		200	5,40	4,40	8,80	96,40	ТТК № 469-П
Итого за уплотненный полдник:		436	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за 6 день:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 176/5	181	8,71	2,76	25,12	156,17	ТТК № 236-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45	2,34	8,85	14,56	151,21	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	ТТК № 460-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	12	0,75	1,97	8,01	52,75	ТТК № 582-П
Итого за завтрак:		538	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	60	0,88	2,53	6,14	50,84	ТТК № 43-П
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 180/10	190	1,78	4,65	11,71	95,82	ТТК № 98-П
	Печень, тушеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	80	8,35	9,17	5,42	137,57	ТТК № 359-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	5,79	4,02	25,34	160,77	ТТК № 202-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сушеные (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	15,15	65,37	ТТК № 496-П
	Хлеб ржаной	26	0,75	0,21	14,43	62,61	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	22	0,70	0,18	13,16	57,02	ТТК № 573-П
	Итого за обед:		708	18,90	21,00	91,35	630,00
..	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	70	8,26	5,99	5,28	82,61	ТТК № 299-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,93	5,23	19,06	135,03	ТТК № 377-П

Уплотненный полдник	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,65	6,43	23,48	191,32	ТТК № 543-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	7,42	30,74	ТТК № 459-П
	Хлеб ржаной	19	0,58	0,16	11,10	48,46	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	19	0,64	0,16	11,96	51,84	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		518	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 7:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 8							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 173/5	178	4,53	7,30	26,98	189,19	ТТК №63-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50	6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	200	2,46	1,86	10,48	68,47	ТТК № 462-П
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТТК № 82-П
Итого за второй завтрак:		528	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	60	0,54	2,46	1,93	31,99	ТТК №18-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	180	1,96	2,44	16,78	75,34	ТТК №129-П
	Кнели из курицы с рисом (курица потрошёная I кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер I кат. потр.), крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодированная)	70	10,95	10,75	9,07	195,75	ТТК №371-П
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	150	3,4	4,8	13,32	112,82	ТТК №380-П
	Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200	0,10	0,04	13,44	54,47	ТТК № 479-П
	Хлеб ржаной	34	0,99	0,27	18,87	81,87	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	30	0,96	0,24	17,94	77,76	ТК № 573-П
Итого за обед:		724	18,90	21,00	91,35	630,00	

Уплотненный полдник	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	ТТК № 157-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5	155	9,97	12,39	23,60	245,84	ТТК № 268-П
	Хлеб пшеничный	35	1,12	0,28	20,93	90,72	ТТК № 573-П
	Кондитерское изделие (пряник)	60	4,59	3,45	23,93	145,11	ТТК № 582-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,09	0,02	7,28	29,71	ТТК № 457-П
Итого за уплотненный полдник:		500	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 8:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 9							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 160/5	165	6,56	2,05	27,33	154,02	ТТК №234-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45	2,34	8,85	15,56	151,21	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	9,40	52,97	ТТК № 460-П
	Снежок 2,5%	120	3,24	3,00	12,96	91,80	ТТК № 469-П
Итого за второй завтрак:		530	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	1,75	3,62	4,23	56,50	ТТК № 32-П
	Суп картофельный с бобовыми с гренками из пшеничного хлеба (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки из пшеничного хлеба) 150/10	190	4,71	3,69	16,47	127,66	ТТК № 113-П
	Котлеты рыбные любительские (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	70	7,68	10,23	2,02	121,21	ТТК № 308-П
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,82	3,04	22,70	129,44	ТТК № 166-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	17,10	70,19	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	25	0,73	0,20	13,88	60,20	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	25	0,80	0,20	14,95	64,80	ТТК № 573-П

Итого за обед:		700	18,90	21,00	91,35	630,00	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная, сухари панировочные)	150	12,27	15,49	22,48	262,26	ТТК № 334-П
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, повидло фруктовое)	60	2,36	2,10	25,36	129,78	ТТК № 535-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	7,42	30,74	ТТК № 459-П
	Хлеб ржаной	25	0,73	0,20	11,88	60,20	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	22	0,70	0,18	11,16	57,02	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		457	16,20	18,00	78,30	540,00	
Итого за день 9:			48,60	54,00	234,90	1620,00	
День 10							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	185	4,08	5,43	20,19	145,91	ТТК №140/1-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50	6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200	2,22	1,84	10,90	69,10	ТТК №465-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	12	0,75	1,97	8,01	52,75	ТК №582-П
Итого за второй завтрак:		547	13,50	15,00	65,25	450,00	
Обед	Закуска порционная огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	ТТК № 148-П
	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 180/10	190	1,79	4,73	10,40	95,42	ТТК № 100-П
	Биточки из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	12,28	9,55	16,14	219,12	ТТК № 372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	130	1,82	6,04	16,55	104,22	ТТК № 102-Т

	Сок яблочный								
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П		
	Хлеб пшеничный	29	0,84	0,23	16,10	69,83	ТТК № 574-П		
Итого за обед:		26	0,85	0,21	15,85	68,69	ТТК № 573-П		
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	685	18,90	21,00	91,35	630,00			
	Макаронные изделия, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло подсолнечное)	60	0,78	2,48	4,74	44,37	ТТК № 47-П		
	Чай с повидлом (чай черный высшего сорта, повидло или варенье)	160	13,57	15,06	29,17	306,55	ТТК № 261-П		
	Хлеб ржаной	200	0,19	0,02	13,05	53,15	ТТК № 458-П		
	Хлеб пшеничный	29	0,84	0,23	16,09	69,83	ТТК № 574-П		
Итого за уплотненный полдник:		25	0,82	0,20	15,25	66,10	ТТК № 573-П		
Итого за день 10:		474	16,20	18,00	78,30	540,00			
			48,60	54,00	234,90	1620,00			
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		530	13,50	15,00	65,25	450,00	25%		
Среднее значение за 2 неделю по обедам:		701	18,90	21,00	91,35	630,00	35%		
Среднее значение за 2 неделю по уплотненным полдникам:		477	16,20	18,00	78,30	540,00	30%		
Среднее значение за 2 неделю по дням:			48,60	54,00	234,90	1620,00			