

«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 1 до 3 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)	160	3,49	4,85	14,86	116,35	ТТК №139-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35	4,20	3,68	12,85	101,26	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	8	0,47	1,24	5,07	33,30	ТТК №582-П
Итого за завтрак:		483	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм, масло подсолнечное)	40	0,55	1,63	5,20	37,64	ТТК №29-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 150/10	160	1,33	4,06	5,46	63,73	ТТК №104-П
	Плов из курицы (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	11,55	10,50	29,44	257,40	ТТК №375-П

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	16	0,48	0,13	9,16	39,70	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	15	0,48	0,12	8,97	38,88	ТТК № 573-П
Итого за обед:		511	14,70	16,45	71,05	490,00	
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)	150	7,37	7,23	12,41	143,38	ТТК № 312-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК № 457-П
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,22	8,90	43,40	ТТК № 574-П
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,97	6,63	32,73	206,48	ТТК № 542-П
Итого за уплотненный полдник:		410	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 1:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 132/5	137	5,85	3,73	8,34	89,53	ТТК № 230-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35	1,94	6,53	12,95	118,30	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180	1,21	0,99	8,46	47,67	ТТК № 460-П
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТТК № 82-П
Итого за завтрак:		452	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,74	1,63	2,33	26,97	ТТК № 25-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,32	2,24	9,31	62,70	ТТК № 114/1-П
	Котлеты "Пермские" (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	50	7,75	7,47	1,66	103,75	ТТК № 341-П

	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	20	0,31	0,40	1,95	12,62	ТТК № 422-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,34	4,18	15,25	108,02	ТТК № 377-П
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П
	Хлеб ржаной	22	0,64	0,18	12,21	52,98	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	22	0,70	0,18	13,16	57,02	ТТК № 573-П
Итого за обед:		604	14,70	16,45	71,05	490,00	
	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%)	144	7,14	9,25	49,69	309,68	ТТК № 279-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	21	0,60	0,89	3,29	23,56	ТТК № 159-Т
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	4,86	3,96	7,92	86,76	ТТК № 469-П
Итого за уплотненный полдник:		345	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 2:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 132/5	137	0,90	3,91	22,59	128,45	ТТК №233-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35	4,20	3,68	12,85	101,26	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
	Йогурт питьевой 2,5%	100	3,40	2,50	5,50	58,10	ТТК № 469-П
Итого за завтрак:		452	10,50	11,75	50,75	350,00	
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	40	0,36	1,64	1,29	21,33	ТТК №18-П
	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат.) 150/10	160	1,12	1,78	7,56	49,78	ТТК №115-П

Обед:	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)	150	11,34	12,53	18,17	229,81	ТТК № 329/1-П
	Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	150	0,08	0,03	10,08	40,85	ТТК № 479-П
	Хлеб ржаной	32	0,90	0,25	17,21	75,65	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	28	0,90	0,22	16,74	72,58	ТК № 573-П
Итого за обед:		560	14,70	16,45	71,05	490,00	
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	ТТК № 149-П
	Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	8,57	7,27	9,74	137,73	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	16	0,46	0,13	8,88	38,53	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	15	0,48	0,12	8,97	38,88	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		411	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 3:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	ТТК № 157-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 130/5	135	8,07	9,95	17,65	192,81	ТТК № 268-П
	Хлеб пшеничный	19	0,61	0,15	11,36	48,25	ТК № 573-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК № 457-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	8	0,47	1,24	5,07	33,30	ТК № 582-П
Итого за завтрак:		472	10,50	11,75	50,75	350,00	
	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,29	1,62	0,96	19,61	ТТК № 15-П
	Суп крестьянский с овсяной крупой (картофель, капуста свежая, овсяная крупа, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,47	3,28	7,25	64,40	ТТК № 74-Т

Обед	Биточки рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 50/5	55	8,79	6,89	4,23	112,98	ТТК № 307-П
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,41	4,27	18,76	123,14	ТТК № 152-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	25	0,73	0,20	13,88	60,20	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	21	0,70	0,18	13,16	57,02	ТТК № 573-П
Итого за обед:		561	14,70	16,45	71,05	490,00	
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)	50	4,57	7,68	2,95	98,19	ТТК №355-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	4,9	3,4	21,44	136,04	ТТК № 202-П
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	20	0,31	0,40	1,95	12,62	ТТК № 422-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,13	0,02	6,69	27,50	ТТК № 459-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное I кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)	50	2,24	2,49	19,50	109,36	ТТК № 544-П
	Хлеб пшеничный	14	0,45	0,11	8,37	36,29	ТТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		424	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 4:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 130/5	135	5,95	3,15	18,57	123,08	ТТК № 235-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35	1,94	6,53	12,95	118,30	ТТК № 69-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	180	2,21	1,67	9,43	61,62	ТТК № 462-П
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТТК № 82-П
Итого за завтрак:		450	10,50	11,75	50,75	350,00	

Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	0,66	1,84	3,35	32,60	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%) 150/10	160	1,28	4,05	5,28	70,42	ТТК № 95-П
	Курица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	50	8,79	7,44	9,27	145,69	ТТК № 367-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,90	2,85	29,60	140,90	ТТК № 256-П
	Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар)	150	0,10	0,01	5,14	21,06	ТТК № 497/1-П
	Хлеб ржаной	17	0,49	0,14	9,44	40,45	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	15	0,48	0,12	8,97	38,88	ТТК № 573-П
Итого за обед		542	14,70	16,45	71,05	490,00	
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	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)	150	7,84	11,39	12,35	182,37	ТТК № 181-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК № 457-П
	Хлеб ржаной	24	0,70	0,19	13,32	57,79	ТТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,16	11,96	51,84	ТТК № 573-П
	Кондитерское изделие (пряник)	40	3,06	2,30	15,95	96,74	ТТК № 582-П
Итого за уплотненный полдник:		454	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 5:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		462	10,50	11,75	50,75	350,00	25%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		556	14,70	16,45	71,05	490,00	35%

Среднее значение за 1 неделю по уплотненным полдникам:		409	12,60	14,10	60,90	420,00	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 134/5	139	2,80	5,91	7,09	92,05	ТТК №232-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35	4,20	3,68	12,85	101,26	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТТК № 82-П
Итого за второй завтрак:		454	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Закуска порционная помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	ТТК № 148-П
	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 160/20	180	2,36	3,74	11,60	105,50	ТТК № 119-П
	Рагу из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	130	9,41	12,03	12,73	179,82	ТТК № 376-П
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П
	Хлеб ржаной	25	0,73	0,20	13,88	60,20	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	27	0,86	0,22	16,15	69,98	ТК № 573-П
Итого за обед:		582	14,70	16,45	71,05	490,00	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное 1 кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная)	152	7,17	9,29	49,85	310,8	ТК №285-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	20	0,57	0,85	3,13	22,44	ТТК № 159-Т
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180	4,86	3,96	7,92	86,76	ТТК № 469-П
Итого за уплотненный полдник:		352	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за 6 день:			37,80	42,30	182,70	1260,00	

День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 130/5	135	6,52	2,67	16,11	113,83	ТТК № 236-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35	1,94	6,53	12,95	118,30	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	ТТК № 460-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	8	0,47	1,24	5,07	33,30	ТК №582-П
Итого за второй завтрак:		458	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	40	0,59	1,68	4,10	33,89	ТТК № 43-П
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 150/10	160	1,52	4,10	9,81	82,21	ТТК № 98-П
	Печень, тушеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	6,17	6,82	4,74	103,64	ТТК № 359-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	4,9	3,4	21,44	136,04	ТТК № 202-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сушеные (целые плоды), сахар)	150	0,48	0,18	11,36	49,02	ТТК № 496-П
	Хлеб ржаной	17	0,49	0,14	9,44	40,94	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	17	0,54	0,14	10,17	44,26	ТК № 573-П
Итого за обед		554	14,70	16,45	71,05	490,00	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	50	6,28	4,08	4,50	58,75	ТТК № 299-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,34	4,18	15,25	108,02	ТТК № 377-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,04	5,61	19,17	159,43	ТТК № 543-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,13	0,02	6,69	27,50	ТТК № 459-П

	Хлеб ржаной	13	0,38	0,10	7,22	31,30	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	13	0,43	0,11	8,07	34,99	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		426	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 7:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 8							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 140/5	145	3,69	6,00	18,67	140,10	ТТК №63-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35	4,20	3,68	12,85	101,28	ТТК №63-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	180	2,21	1,67	9,43	61,62	ТТК № 462-П
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТТК № 82-П
Итого за второй завтрак:		460	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	40	0,36	1,64	1,29	21,33	ТТК №18-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,63	1,20	15,65	62,78	ТТК №129-П
	Кнели из курицы с рисом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодированная)	50	8,63	9,40	8,65	169,96	ТТК №371-П
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	120	2,72	3,84	11,21	90,26	ТТК №380-П
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	150	0,08	0,03	10,08	40,85	ТТК № 479-П
	Хлеб ржаной	22	0,64	0,18	12,21	52,98	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,16	11,96	51,84	ТК № 573-П
Итого за обед:		552	14,70	16,45	71,05	490,00	
Уплотненный	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	ТТК № 157-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 130/5	135	8,07	9,95	17,65	192,81	ТТК № 268-П

полдник	Хлеб пшеничный	33	0,57	0,27	20,03	86,93	ТК № 573-П
	Кондитерское изделие (пряник)	40	3,06	2,30	15,95	96,74	ТК № 582-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК № 457-П
Итого за уплотненный полдник:		418	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 8:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 9							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 130/5	135	4,63	1,73	18,54	107,53	ТТК №234-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35	1,94	6,53	12,95	118,30	ТТК № 69-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180	1,23	0,99	8,46	47,67	ТТК № 460-П
	Снежок 2,5%	100	2,70	2,50	10,80	76,50	ТТК № 469-П
Итого за второй завтрак:		450	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	40	1,17	2,41	2,82	37,66	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	160	4,10	3,09	13,65	111,92	ТТК № 113-П
	Котлеты рыбные любительские (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное I кат., соль йодированная)	50	5,63	8,08	1,80	88,24	ТТК № 308-П
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,39	2,57	19,21	109,53	ТТК № 166-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК № 495-П
	Хлеб ржаной	18	0,52	0,14	9,99	43,34	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	18	0,58	0,14	10,76	46,66	ТК № 573-П
Итого за обед:		546	14,70	16,45	71,05	490,00	

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)	130	9,40	12,04	12,33	194,35	ТТК № 334-П
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, повидло фруктовое)	50	1,97	1,75	21,13	108,15	ТТК № 535-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,13	0,02	6,69	27,50	ТТК № 459-П
	Хлеб ржаной	18	0,52	0,14	9,99	43,34	ТК № 574-П
	Хлеб пшеничный	18	0,58	0,14	10,76	46,66	ТК № 573-П
Итого за уплотненный полдник:		396	12,60	14,10	60,90	420,00	
Итого за день 9:			37,80	42,30	182,70	1260,00	
День 10							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	149	3,49	4,85	14,86	116,35	ТТК №140/1-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35	4,20	3,68	12,85	101,26	ТТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100	0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
	Печенье песочное	8	0,47	1,24	5,07	33,30	ТК №582-П
Итого за второй завтрак:		472	10,50	11,75	50,75	350,00	
Обед	Закуска порционная огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	ТТК № 148-П
	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 150/10	160	1,53	4,16	9,57	81,88	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)	50	9,39	6,68	11,43	161,58	ТТК № 372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	1,54	5,11	14,00	88,16	ТТК № 102-Т
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	15,18	65,94	ТТК № 501-П

