



**Примерное циклическое меню для воспитанников  
младших возрастных групп с 3 до 7 лет  
(с 12-ти часовым пребыванием)  
Весна-лето**

День 1:  
Неделя: первая

№ Рециптур	Наименование блюда	Выход	Объемы примесей т/шт	Ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
СБ Москва 2017г. ТК №181**	Каша жидкая молочная из молитной крупы с мислом сливочным	1/165/5	170,00	209,17	5,08	8,93	26,98	0,09	0,97	48,33	0,14	111,48	98,50	16,92	0,39	0,01	38,60
СБ.Москва 2016г. ТК №410*	Чай без сахара	1/190	190,00	0,03	0,05	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,63	1,96	1,12	0,20	0,00	6,27
СБ.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: бутон с панилом	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04	0,04	0,07	14,54	0,02	7,93	21,38	8,22	0,63	0,00	48,87
			400,00	322,65	6,93	11,80	47,02	0,13	1,06	62,87	0,16	122,04	121,84	26,36	1,22	0,01	93,74
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
<b>Обед</b>																	
СБ Москва 2016г. ТК №23*	Салат из картофеля с овощами огурцами	1/50	50,00	43,30	0,68	2,60	4,28	0,03	6,00	0,00	0,03	10,67	21,33	10,95	0,37	0,01	161,23
СБ Москва 2016г. ТК №63, *ГТК №1026	Борщ с картофелем с квашеными капустой со сметаной	1/160/12,5/12	184,5	114,05	5,5	5,24	6,16	0,05	6,53	0,00	0,66	46,57	66,77	22,53	7,66	0,02	27,03
ТТК №510, иф. МУИ КП	Котлета "Незнайка" с мислом сливочным	1/70/5	75,00	121,00	13,20	3,20	9,70	0,15	0,10	21,00	0,15	12,68	1,00	3,90	2,25	0,02	201,32
СБ.Москва 2016 г. ТК №218*	Микронное изделие створчатое	1/100	100,00	105,40	3,84	0,55	20,76	0,06	0,00	23,90	0,02	4,98	31,67	15,12	0,81	0,01	35,51
СБ Москва 2017г. ТК №349**	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	118,32	0,60	0,08	28,81	0,01	0,65	0,00	0,024	29,23	21,10	4,10	0,62	0,00	86,82
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,50	14,10	1,17	0,00	73,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,00	47,33	1,58	0,20	9,66	0,33	0,00	30,00	0,00	3,10	17,40	6,60	0,40	0,00	26,60
			639,50	552,07	18,08	12,03	79,73	0,35	13,28	83,50	0,30	114,63	189,27	68,70	12,88	0,06	612,01
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Молоко кипяченое	1/210	210,00	126,00	6,09	6,72	9,87	0,08	2,73	42,00	0,32	252,00	189,00	29,40	0,21	0,00	36,60
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (пирожок глазированный)	1/40	40,00	146,36	2,36	1,88	30,00	0,03	0,00	5,00	0,03	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,80
			250,00	272,36	8,45	8,60	39,87	0,11	2,73	47,00	0,35	256,40	209,00	33,00	0,53	0,00	37,40
<b>Ужин</b>																	
СБ.Москва 2004г. ТК №576****	Огурец свежий	1/30	30,00	29,80	0,86	1,85	2,40	0,03	2,79	0,00	0,01	5,60	17,33	5,86	0,20	0,01	27,64
СБ.Москва 2016г. ТК №229*	Омлет натуральный	1/125/5	120,0	240,11	11,50	20,58	2,31	0,07	0,22	292,12	0,48	96,06	212,00	15,90	2,35	0,02	18,39
СБ.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/160	160,00	31,85	0,04	0,01	7,96	0,00	0,02	0,00	0,00	9,10	1,82	1,02	0,21	0,00	5,87
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
****	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	27,80
			450,00	419,76	15,17	23,14	36,56	0,18	13,03	322,12	0,53	133,66	269,25	41,68	5,56	0,03	168,60
			1656,84	42,04	58,57	216,63	0,82	32,60	634,54	1,39	909,13	778,36	179,64	20,69	0,10	761,75	

День 2:  
Неделя: первая

№ Рецензур	Наименование блюда	Выход	Объемы приема пищи	Ккал	Питательные вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	K
	<b>Завтрак</b>																
СБ Москва 2017г. ТК №173**	Капш и молоко молочные из пшенной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	233,82	7,54	11,20	33,46	0,18	0,79	45,66	0,15	132,21	120,73	13,37	1,75	0,01	27,24
СБ Москва 2016г. ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/150	190,00	112,94	3,80	3,22	16,12	0,05	1,50	22,45	0,17	140,14	114,70	19,58	0,46	0,00	0,00
СБ Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: бутон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	136,41	2,16	7,50	14,90	0,03	0,00	40,00	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	73,07
			400,00	483,17	13,7	21,92	64,48	0,26	2,29	108,11	0,34	280,75	257,93	37,15	2,56	0,01	100,31
	<b>2-й завтрак</b>																
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
	<b>Обед</b>																
ТТК№020	Салат из отварной моркови с яблоком	1/50	50,0	64,35	0,65	4,30	5,38	0,03	3,47	0,00	0,02	9,68	16,99	12,01	0,66	0,01	57,65
СБ Москва 2012г. ТК №81, ТК №115,*** иф/МУП КИ* ТК №1005	Суп: картофельный с бобовыми мясными фрикадельками и грибами	1/160/12,5/10	182,5	157,65	4,95	4,47	20,67	0,24	3,58	0,00	0,25	30,95	72,65	32,66	3,60	0,02	29,14
ТТК №2062 иф МУП КИ	Шницель: рыбный (горбуша) натуральный с маслом сливочным	1/70/5	75,00	166,88	12,64	9,43	7,70	0,08	2,56	56,69	0,10	93,47	0,03	45,10	6,03	0,02	2,50
СБ Москва 2016г. ТК №339*	Пюре картофельное	1/100	160,00	148,00	2,00	5,88	21,72	0,08	14,48	32,25	0,07	26,87	56,12	17,67	0,66	0,01	43,23
СБ Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов пяти ягод сушеных (ягоды)	1/180	180,00	101,70	0,40	0,02	25,00	0,00	0,36	0,00	0,00	28,63	13,86	5,40	1,13	0,00	10,48
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,08	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	73,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,00	47,33	1,58	0,20	9,66	0,33	0,00	30,00	0,00	3,10	17,40	6,60	0,40	0,00	26,60
			637,50	690,58	22,62	24,46	90,49	0,48	24,45	118,94	0,46	200,10	207,05	126,94	13,25	0,06	243,10
	<b>Полдник</b>																
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/200	200,00	101,80	5,80	5,00	8,40	0,04	0,25	40,00	0,00	252,00	184,00	28,00	0,20	0,00	29,20
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/50	50,00	208,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	25,00	0,03	14,50	45,00	10,00	1,05	0,01	55,00
			250,00	310,30	9,6	9,90	45,60	0,08	0,25	65,00	0,03	266,50	229,00	38,00	1,25	0,01	84,20
	<b>Ужин</b>																
ТТК №907, иф МУП КИ	Сырники из творога со сметанным соусом	2/60/20	140,00	265,60	19,06	2,40	41,94	0,10	0,56	0,01	0,32	162,40	240,60	38,00	1,12	0,01	19,74
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/160	160,00	70,04	0,15	0,05	15,97	0,07	1,20	0,00	0,22	5,42	5,08	4,38	0,18	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
****	Фрукт (яблоки)	1/100	100,00	38,00	0,75	0,19	7,50	0,08	38,00	0,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	0,00	15,50
			450,00	444,64	22,33	2,94	79,90	0,30	39,76	60,01	0,58	209,72	288,78	63,28	2,00	0,01	124,14
			2018,69	61,6	62,22	293,52	1,17	69,25	471,11	1,46	1002,07	822,76	245,37	16,26	0,09	501,75	



День 3:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы привеса пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
СБ.Москва 2017г.ТК №174**	Каши рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	261,33	5,4	9,65	38,17	0,06	0,85	48,71	0,01	116,15	140,00	32,41	0,54	0,01	15,90
СБ.Москва 2016г. ТК №412*	Чай с лимоном	1/190	190,00	33,40	0,08	0,01	9,00	0,00	1,64	0,00	0,00	10,82	2,76	1,50	0,24	0,00	12,55
СБ.Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброды:белок с сыром	1/25/15	40,00	113,00	7,23	5,88	25,70	0,03	0,11	39,00	0,01	155,00	106,00	11,30	0,41	0,00	38,00
			<b>405,00</b>	<b>407,73</b>	<b>12,68</b>	<b>15,54</b>	<b>72,87</b>	<b>0,09</b>	<b>2,60</b>	<b>87,71</b>	<b>0,02</b>	<b>281,97</b>	<b>248,76</b>	<b>45,21</b>	<b>1,19</b>	<b>0,01</b>	<b>65,55</b>
<b>2-й Завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			<b>100,00</b>	<b>90,00</b>	<b>2,7</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>	<b>0,05</b>	<b>2,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,05</b>	<b>45,00</b>	<b>40,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед</b>																	
СБ.Москва 2016г. ТК №16*	Салат "Летний"	1/50	50,00	38,75	0,61	2,60	3,22	0,03	9,35	0,00	0,03	11,85	19,10	9,00	0,38	0,01	151,44
СБ.Москва 2016г. ТК №82*	Распашник Ленивградский со сметаной на масле бульеж	1/170/12	182,00	76,92	2,47	3,75	11,04	0,12	4,84	0,00	0,50	26,98	52,47	17,57	0,61	0,02	30,75
СБ.Москва 2016г.ТК №290*	Мясо(говядина) тушеное с опивом в соусе	160,00	160,00	214,59	15,25	12,30	10,38	0,10	3,50	18,83	0,13	29,93	141,27	31,50	4,50	0,02	41,10
СБ.Москва 2016г. ТК №394*	Кемпот из папайи или ягод сушеных (изюм)	1/180	180,00	101,70	0,40	0,02	25,00	0,00	0,36	30,00	0,00	28,63	13,86	5,40	1,13	0,00	104,83
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	73,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,00	47,33	1,58	0,20	9,66	0,33	0,00	30,00	0,00	3,19	17,40	6,60	0,40	0,00	26,60
			<b>622,00</b>	<b>483,96</b>	<b>20,71</b>	<b>19,23</b>	<b>59,66</b>	<b>0,20</b>	<b>18,05</b>	<b>78,83</b>	<b>0,68</b>	<b>107,89</b>	<b>274,10</b>	<b>77,57</b>	<b>7,80</b>	<b>0,05</b>	<b>428,22</b>
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (сладкий)	1/200	200,00	104,88	5,80	5,00	8,00	0,04	1,40	40,00	0,17	145,33	113,33	17,33	0,13	0,00	16,40
Промышленный выпуск	Булочки с джемом	1/50	50,00	181,00	3,39	0,02	26,07	0,06	0,00	20,00	0,03	9,30	32,10	13,10	0,60	0,01	49,40
			<b>250,00</b>	<b>285,88</b>	<b>9,19</b>	<b>5,02</b>	<b>34,07</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>60,00</b>	<b>0,20</b>	<b>154,63</b>	<b>145,43</b>	<b>30,43</b>	<b>0,73</b>	<b>0,0</b>	<b>65,80</b>
<b>Ужин</b>																	
СБ.Москва 2016г.ТК №223*	Макароник	1/160	160,00	248,77	3,11	8,22	37,13	0,08	0,00	36,13	0,06	14,04	58,33	23,53	1,40	0,01	59,56
СБ.Москва 2016г.ТК №413*	Чай с молоком и сахаром	1/160	160,00	82,13	2,83	2,48	12,06	0,04	1,27	19,20	0,15	119,47	88,11	14,40	0,30	0,00	14,57
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
****	Фрукт(груша)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,30	10,30	0,03	5,00	0,00	0,01	19,00	16,00	12,00	2,30	0,00	15,50
			<b>450,00</b>	<b>448,90</b>	<b>8,71</b>	<b>11,30</b>	<b>73,98</b>	<b>0,20</b>	<b>6,27</b>	<b>115,33</b>	<b>0,26</b>	<b>159,41</b>	<b>188,54</b>	<b>59,83</b>	<b>4,60</b>	<b>0,01</b>	<b>178,53</b>
				<b>1716,47</b>	<b>44,70</b>	<b>54,09</b>	<b>253,63</b>	<b>0,74</b>	<b>30,82</b>	<b>460,92</b>	<b>1,21</b>	<b>867,69</b>	<b>746,83</b>	<b>203,04</b>	<b>11,52</b>	<b>0,08</b>	<b>768,10</b>

День 4:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)			Липиды (г)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
Сб.Москва 2017г. ТК №174**	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/170/5	175,00	254,22	6,50	9,76	34,85	0,11	0,85	48,71	0,14	144,04	214,68	32,41	0,84	0,01	21,08
Сб.Москва 2016г. ТК №814*	Кофейный напиток	1/190	190,00	83,13	3,00	2,53	13,46	0,03	0,97	15,00	0,12	119,83	72,00	11,20	0,10	0,00	13,90
Сб.Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батоны с повидлом	1/25/10/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04	0,04	0,07	14,54	0,02	7,93	21,38	8,22	0,63	0,00	48,87
			<b>405,00</b>	<b>450,80</b>	<b>11,30</b>	<b>15,15</b>	<b>68,35</b>	<b>0,18</b>	<b>1,89</b>	<b>78,25</b>	<b>0,28</b>	<b>271,80</b>	<b>308,06</b>	<b>51,83</b>	<b>1,57</b>	<b>0,01</b>	<b>83,84</b>
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			<b>100,00</b>	<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>	<b>0,05</b>	<b>2,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,05</b>	<b>45,00</b>	<b>40,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК №2986	Салат "Брауни"	1/30	50,00	109,12	3,12	2,87	17,83	0,07	4,00	0,00	0,05	11,10	34,50	25,00	0,80	0,01	104,17
Сб.Москва 2012г. ТК №87***	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,00	120,42	6,20	6,05	10,32	0,07	6,56	10,80	0,11	32,52	127,10	34,09	0,91	0,02	41,45
ТТК №190, п/ф МУП КП	Котлета куриная "Пеганок" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	98,00	12,50	0,12	6,20	0,05	0,00	8,20	0,04	8,28	90,88	17,15	0,97	0,03	16,60
Сб.Москва 2016г. ТК №143*	Книсуто тушеная	1/100	100,00	79,06	1,98	3,71	9,53	0,04	16,38	0,00	0,03	35,80	40,40	19,71	0,64	0,01	30,84
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды торешки (сморедита)	1/180	180,00	79,38	0,16	0,07	17,57	0,00	4,27	0,00	0,00	5,86	4,75	4,13	0,08	0,00	18,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	73,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	20,00	47,33	1,58	0,20	9,66	0,33	0,00	30,00	0,00	3,10	17,40	6,60	0,40	0,00	26,60
			<b>635,00</b>	<b>537,98</b>	<b>23,96</b>	<b>12,82</b>	<b>61,45</b>	<b>0,23</b>	<b>31,21</b>	<b>79,80</b>	<b>0,23</b>	<b>113,66</b>	<b>297,63</b>	<b>100,08</b>	<b>3,40</b>	<b>0,07</b>	<b>311,16</b>
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биокефир)	1/200	200,00	136,00	7,50	3,00	28,60	0,05	0,03	80,00	0,00	210,00	161,25	34,38	0,19	0,00	27,38
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (баранка)	1/50	50,00	124,08	4,16	0,52	25,68	0,09	0,00	10,00	0,03	11,20	53,50	17,60	1,04	0,010	45,20
			<b>250,00</b>	<b>260,08</b>	<b>11,66</b>	<b>3,52</b>	<b>54,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>221,20</b>	<b>216,75</b>	<b>51,98</b>	<b>1,23</b>	<b>0,01</b>	<b>72,58</b>
<b>Ужин</b>																	
Сб.Москва 2016г. ТК №423*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/135/5	140,00	232,88	14,40	8,51	24,62	0,08	0,27	28,68	0,11	16,67	87,55	25,40	0,67	0,01	15,65
Сб.Москва 2016г. ТК №410*	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,34	1,05	0,19	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
****	Фрукт(банан)	1/100	100,00	96,00	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	0,00	34,80
			<b>450,00</b>	<b>399,91</b>	<b>18,31</b>	<b>9,31</b>	<b>60,11</b>	<b>0,20</b>	<b>10,27</b>	<b>88,68</b>	<b>0,18</b>	<b>33,91</b>	<b>142,71</b>	<b>77,49</b>	<b>1,87</b>	<b>0,01</b>	<b>139,35</b>
			<b>1738,77</b>	<b>58,64</b>	<b>43,80</b>	<b>257,24</b>	<b>0,79</b>	<b>45,90</b>	<b>454,98</b>	<b>0,77</b>	<b>804,27</b>	<b>805,15</b>	<b>291,38</b>	<b>5,3</b>	<b>0,10</b>	<b>636,93</b>	



День 5:  
Неделя: первая

№ Ресурсур	Наименование блюда	Выход	Объемы присоедин квнш	Ккал	Широкие вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
Сб Москва 2016г. ТК №109*	Суп молочный с макаронными изделиями	1/175	175,00	127,05	5,03	4,55	16,48	0,07	0,79	26,78	0,14	141,42	120,73	21,23	0,44	0,01	30,44
Сб Москва 2016 г. ТК № 411*	Чай с сахаром	1/190	190,00	52,21	0,06	0,01	12,95	0,00	0,02	0,00	0,00	9,56	2,42	1,21	0,24	0,00	0,00
Сб Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: бигон с маслом сливочным	1/25/10	35,00	136,41	2,36	7,50	14,90	0,03	0,00	40,00	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	173,07
Сб Москва 2016г. ТК №227*	Яйца вареные	1/50	50,00	78,75	6,35	5,75	0,35	0,04	0,00	125,00	0,23	27,50	96,00	6,00	1,25	0,00	0,00
			450,00	394,42	13,80	17,81	44,68	0,14	0,81	191,78	0,39	186,88	241,65	32,64	2,28	0,01	193,51
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			550,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
<b>Обед</b>																	
Сб Москва 2004г. ТК №576*****	Пеницаор свежий	1/50	50,00	10,70	0,55	1,00	1,90	0,03	8,75	0,00	0,02	7,00	13,00	10,00	0,45	0,00	120,00
Сб Москва 2016г. ТК №73*	Пиццо свежей капусты с картофельным пюре и мясным бульоном со сметаной	1/170/12	182,0	67,39	1,38	23,28	5,89	0,04	11,77	0,00	0,09	37,69	37,03	15,25	0,51	0,02	24,10
Сб Москва 2017г. ТК №244**	Плов из отварной говядины	1/160	160,00	316,80	16,32	15,28	26,00	0,04	0,28	0,00	0,07	23,14	166,06	34,13	2,29	0,02	16,77
ТТК №54-20	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/200	200,00	105,20	0,09	0,04	26,15	0,00	1,83	0,00	0,60	16,00	2,93	2,13	0,13	0,00	26,67
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
			612,00	534,76	19,66	39,84	66,62	0,15	22,63	60,00	0,20	90,83	250,62	70,91	4,16	0,04	276,44
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (ряженка)	1/200	200,00	101,80	5,80	5,00	8,30	0,04	0,25	40,00	0,00	252,00	184,00	28,00	0,20	0,00	29,20
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,00	131,00	3,88	2,36	23,55	0,07	1,65	20,00	0,01	54,80	14,50	11,00	0,37	0,01	17,33
			250,00	232,80	9,68	7,36	21,95	0,11	1,90	60,00	0,04	306,80	198,50	39,00	0,57	0,01	46,53
<b>Ужин</b>																	
ТТК №2054 н/ф МУП КП	Пудинг из творога со стуженым молоком	1/120/20	140,00	386,05	18,12	14,20	46,42	0,11	0,42	83,42	0,38	254,02	281,13	37,28	1,14	0,01	33,85
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/180	180,00	78,79	0,17	0,06	17,96	0,08	1,40	0,00	0,24	6,10	5,70	4,92	0,20	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,94	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,70	1,17	0,00	73,50
****	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	43,00	0,90	0,20	8,10	0,04	30,00	0,00	0,03	34,00	23,00	13,00	0,30	0,00	19,70
			450,00	578,84	21,56	14,76	86,97	0,28	31,82	143,42	0,67	301,02	335,93	65,60	2,24	0,01	166,95
			1830,82	58,11	82,77	243,27	0,72	59,66	574,25	1,85	1049,23	966,70	198,15	6,45	0,07	713,42	

День 6:  
Неделя: вторая

№ Ресуртур	Наименование блюда	Выход	Объемы привозной пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
Сб.Москва 2017г. ТК №173**	Каши из каши молочной из овсяной крупы с маслом сливочным	1/170/5	175,00	273,83	8,05	11,57	34,58	0,18	0,83	12,74	0,15	136,62	131,58	13,37	1,80	0,01	28,93
Сб.Москва 2016г. ТК №412*	Чай с лимоном с сахаром	1/190	190,00	33,68	0,08	0,01	8,24	0,00	1,65	0,00	0,00	10,90	2,78	1,50	0,25	0,00	12,66
Сб.Москва 2016г. ТК №3*	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/25/10/15	50,00	188,00	7,23	14,08	25,71	0,03	0,11	98,00	0,13	156,00	108,00	11,30	0,41	0,00	38,60
			415,00	495,51	15,36	25,66	68,53	0,21	2,59	118,74	0,28	303,52	242,36	26,17	2,46	0,01	79,59
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
<b>Обед</b>																	
ТТК №552	Салат "Мозаика"	1/50	50,00	58,22	0,75	4,27	4,20	0,03	4,77	0,00	0,08	11,78	19,15	10,90	0,33	0,01	142,67
Сб. Москва 2016г. ТК №88,*ТТК №1005	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	1/170/12,5	182,50	100,08	1,86	2,87	12,87	0,10	5,52	0,00	0,06	167,85	46,94	22,75	1,27	0,02	36,41
ТТК №526	Колобки мясные (тефтели) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	86,88	5,09	5,65	6,44	0,03	0,28	22,50	0,05	16,13	56,69	11,25	0,46	0,02	10,40
Сб.Москва 2017г. ТК №302 **	Каша гречневая рассычатая	1/100	100,00	138,13	4,87	3,45	22,00	0,12	0,00	0,00	0,06	8,40	115,56	9,55	2,58	0,01	14,71
Сб. Москва 2016г. ТК №394*	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	1/180	180,00	101,70	0,40	0,02	25,00	0,00	0,36	0,00	0,00	28,63	13,86	5,40	1,13	0,00	104,83
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,60	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,60	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
			637,50	556,01	15,34	16,56	85,00	0,33	10,93	82,50	0,27	239,69	278,30	69,75	6,37	0,06	397,92
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Молоко кипяченое	1/200	200,00	120,00	5,80	6,40	9,40	0,08	2,60	40,00	0,30	240,00	180,00	38,00	0,20	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/50	50,00	226,40	2,86	7,40	37,15	0,15	0,00	15,00	0,08	26,00	164,00	64,50	1,80	0,00	0,00
			250,00	346,40	8,60	13,80	46,55	0,23	2,60	55,00	0,38	266,00	344,00	92,50	2,00	0,00	29,20
<b>Ужин</b>																	
ТТК №2006,эф МУН КП	Котлеты рыбные "Рыбцки" (минтай) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	123,83	8,9	6,20	4,10	0,06	0,21	21,17	0,06	18,35	115,10	18,90	0,51	0,02	20,18
Сб.Москва 2016г. ТК №339*	Картофельное пюре	1/100	100,00	148,00	2,00	5,88	21,72	0,08	14,48	32,25	0,07	26,87	56,12	17,67	0,66	0,01	43,23
Сб.Москва 2016г. ТК №417*	Напиток из плодов шиповника	1/160	160,00	84,27	0,65	0,27	19,91	0,01	48,00	0,00	0,05	20,48	3,31	3,10	0,61	0,00	9,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	9,92
****	Фрукт(груши)	1/100	100,00	47,00	0,20	0,30	10,30	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	16,00	12,00	2,30	0,00	15,50
			455,00	403,10	11,93	12,35	56,83	0,21	67,69	83,42	0,23	91,70	222,13	61,07	4,86	0,03	98,13
				1891,02	44,6	71,37	269,16	1,03	86,31	450,71	0,91	1064,61	876,79	239,49	12,89	0,10	634,84



День 7:  
Неделя: вторая

№ Рециптур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Полезные вещества (г)			Липиды (г)				Химические вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	K
<b>Завтрак</b>																	
СБ Пермь 2001г.А484*****	Капш "Дружба" с маслом сливочным	1/1305	175,00	216,66	5,58	7,11	30,65	0,82	0,79	45,66	0,12	111,15	130,60	31,01	0,58	0,01	16,78
СБ Москва 2016г.ТК №416*	Какао с молоком натуральным	1/190	190,00	112,94	3,80	3,22	16,12	0,05	1,50	22,45	0,17	140,14	114,70	19,58	0,46	0,00	19,93
СБ Москва 2016г. ТК №2*	Бутерброд: батон с помидом	1/2510/5	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04	0,04	0,07	14,54	0,02	7,93	21,38	8,22	0,63	0,00	48,87
			405,00	443,05	11,18	13,19	66,81	0,91	2,36	82,65	0,31	259,22	266,68	58,81	1,67	0,01	85,58
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,60	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			100,00	90,00	2,7	3,60	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
<b>Обед</b>																	
СБ Москва 2016г.ТК №46*	Винегрет овощной	1/50	50,00	47,40	0,68	3,08	4,22	0,20	5,17	0,00	0,02	11,60	22,50	10,37	0,43	0,01	14,20
СБ Москва 2017г.ТК №99**	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/180/12	192,00	124,89	0,63	0,09	30,41	0,01	0,68	0,00	0,03	30,86	22,27	16,60	0,66	0,02	21,83
СБ Москва 2016г. ТК №203*	Гуляш из отбивной говядины	1/80	80,00	176,80	11,65	13,43	2,31	0,02	0,73	0,00	0,08	17,45	123,43	17,62	2,44	0,01	24,92
СБ Москва 2016г. ТК №335*	Макаронные изделия отварные	1/100	100,00	112,31	3,64	3,00	14,98	0,03	0,00	14,00	0,01	3,23	24,78	14,08	0,74	0,01	20,25
СБ Москва 2016г. ТК №394*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	118,32	0,60	0,08	28,81	0,01	0,65	0,00	0,02	29,23	21,10	4,10	0,62	0,00	20,68
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	73,50
			662,00	702,72	21,59	20,34	105,24	0,37	7,23	74,00	0,20	109,77	287,58	86,77	6,66	0,05	215,29
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биокефир)	1/175	175,00	119,00	6,56	2,63	25,03	0,04	0,03	70,00	0,00	183,75	141,09	30,08	0,17	0,00	23,95
Промышленный выпуск	Булочка слоистая "Свердловская"	1/75	75,00	131,00	3,96	2,36	26,15	0,06	1,65	21,00	0,03	43,84	11,60	8,80	0,30	0,02	47,00
			250,00	250,00	10,46	4,99	51,18	0,10	1,68	91,00	0,03	227,59	152,69	38,88	0,47	0,02	70,95
<b>Ужин</b>																	
СБ Москва 2017г.ТК №7**	Горячий бутерброд с мясом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84	0,04	0,06	63,00	0,07	139,44	96,30	9,45	0,49	0,00	42,90
СБ Москва 2016г.ТК №229*	Омлет натуральный	1/125/5	130,00	240,11	11,50	20,58	2,31	0,07	0,22	292,12	0,48	96,05	212,00	15,90	2,35	0,01	18,30
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды годжиной (объемом )	1/100	180,00	70,67	0,16	0,71	17,1	0,00	21,12	0,00	0,01	17,78	13,80	10,10	0,53	0,00	13,81
****	Фрукт (банан)	1/90	90,00	109,67	1,35	0,45	18,90	0,04	9,00	0,00	0,50	7,20	25,20	37,80	0,54	0,00	31,32
			450,00	577,45	18,59	30,06	53,15	0,15	30,40	355,12	1,06	268,48	347,30	73,25	3,91	0,01	106,42
				2063,22	58,23	71,58	289,43	1,08	44,17	721,82	1,35	1020,76	894,15	217,71	9,91	0,09	508,24

День 8:  
Неделя: вторник

№ Рецензур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Полезные вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	К
<b>Завтрак</b>																	
СБ Москва 2017г. ТК №173**	Какао напиток молочно-лимонный с маслом сливочным	1/170/5	175,00	209,17	5,09	8,93	26,99	0,09	0,97	48,33	0,14	111,48	98,50	16,92	0,39	0,01	15,64
СБ Москва 2016г. ТК № 413*	Чай с молоком и сахаром	1/190	190,00	97,53	3,36	2,95	14,32	0,05	1,51	22,80	0,17	141,87	104,63	17,10	0,36	0,00	17,30
СБ Москва 2016г. ТК №7*	Бутерброд/битон с сыром	1/25/15	40,00	113,00	7,23	5,88	25,70	0,03	0,11	39,00	0,01	155,00	106,00	11,30	0,41	0,00	38,00
			<b>405,00</b>	<b>419,70</b>	<b>15,68</b>	<b>17,76</b>	<b>67,01</b>	<b>0,17</b>	<b>2,59</b>	<b>110,13</b>	<b>0,32</b>	<b>408,25</b>	<b>309,13</b>	<b>45,32</b>	<b>1,16</b>	<b>0,01</b>	<b>70,94</b>
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			<b>100,00</b>	<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>	<b>0,05</b>	<b>2,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,05</b>	<b>45,00</b>	<b>40,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК №2	Маринад овощной	1/50	50,0	42,52	0,55	3,07	3,00	0,20	0,95	0,00	0,03	4,33	26,40	0,00	0,00	0,01	21,00
СБ Москва 2004г. ТК №111****	Борщ с/шурповый на мясном бульоне со сметаной	1/170/12	182,0	93,67	2,92	4,30	11,30	0,06	4,50	0,00	0,04	47,21	66,86	23,16	1,16	0,02	31,29
СБ Москва 2016 г. ТК №292*	Жаркое по-домашнему на овощной гусиной	1/160	160,00	192,94	18,57	5,01	17,41	0,16	6,83	15,06	0,25	22,60	234,57	47,25	2,88	0,01	8,13
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды горькой (слива)	1/180	180,00	50,16	0,12	0,04	12,36	0,00	1,58	0,00	0,00	3,80	3,17	1,43	0,07	0,00	14,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	73,50
			<b>632,00</b>	<b>450,29</b>	<b>25,53</b>	<b>12,72</b>	<b>58,56</b>	<b>0,47</b>	<b>13,86</b>	<b>75,06</b>	<b>0,34</b>	<b>84,84</b>	<b>357,10</b>	<b>81,74</b>	<b>4,71</b>	<b>0,04</b>	<b>188,21</b>
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (желе)	1/175	175,00	89,10	4,75	4,38	7,96	0,03	0,22	40,00	0,00	220,50	161,00	24,50	0,18	0,00	2,70
Промышленный выпуск	Булочка сдоба "Славная"	1/75	75,00	131,00	3,30	2,36	26,15	0,06	0,00	19,00	0,04	16,00	44,00	6,00	0,60	0,02	57,00
			<b>250,00</b>	<b>220,10</b>	<b>8,05</b>	<b>6,74</b>	<b>34,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>59,00</b>	<b>0,04</b>	<b>236,50</b>	<b>205,00</b>	<b>30,50</b>	<b>0,78</b>	<b>0,02</b>	<b>59,70</b>
<b>Ужин</b>																	
СБ Москва 2016г. ТК №426*	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/135/5	140,00	279,16	16,38	9,41	32,21	0,13	0,08	61,51	0,22	92,76	153,55	29,50	0,82	0,01	23,52
СБ Москва 2016г. ТК №410*	Чай без сахара	1/180	180,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	1,86	1,27	0,20	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	39,90
****	Фрукт (яблоко)	1/100	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	11,00	9,90	2,26	0,00	278,00
			<b>450,00</b>	<b>397,19</b>	<b>15,19</b>	<b>10,11</b>	<b>56,50</b>	<b>0,23</b>	<b>10,08</b>	<b>121,51</b>	<b>0,26</b>	<b>117,52</b>	<b>191,92</b>	<b>48,60</b>	<b>3,62</b>	<b>0,01</b>	<b>341,42</b>
				<b>1577,28</b>	<b>62,46</b>	<b>50,33</b>	<b>382,74</b>	<b>1,01</b>	<b>29,25</b>	<b>484,75</b>	<b>0,71</b>	<b>1010,91</b>	<b>1003,12</b>	<b>166,16</b>	<b>7,47</b>	<b>0,08</b>	<b>698,27</b>



День 9:  
Неделя: вторая

№ Рецензур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемо-пункции	Ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	К
<b>Завтрак</b>																	
СБ.Москва 2017г. ТК №182**	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/170/5	175,00	261,33	5,4	9,65	38,17	0,06	0,85	48,71	0,01	116,15	140,00	32,41	0,54	0,01	15,00
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/190	190,00	83,17	0,18	0,06	18,96	0,09	0,14	0,00	0,03	6,43	0,00	5,19	0,21	0,00	0,00
СБ.Москва 2016г. ТК №1*	Бутерброд: бутин с маслом сливочным	1/25/10	35,00	136,41	2,56	7,50	14,99	0,03	0,00	40,00	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	17,31
СБ.Москва 2016г. ТК №227*	Яйцо вареное	1/50	50,00	78,75	6,35	5,75	0,35	0,04	0,00	125,00	0,23	27,50	96,00	6,00	1,25	0,00	0,00
			<b>450,00</b>	<b>559,66</b>	<b>14,26</b>	<b>22,96</b>	<b>72,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,99</b>	<b>213,71</b>	<b>0,29</b>	<b>158,48</b>	<b>258,50</b>	<b>47,88</b>	<b>2,35</b>	<b>0,01</b>	<b>32,31</b>
<b>2-й завтрак</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральной	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
			<b>100,00</b>	<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>	<b>0,05</b>	<b>2,50</b>	<b>25,00</b>	<b>0,05</b>	<b>45,00</b>	<b>40,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед</b>																	
СБ.Москва 2004г. ТК №25*****	Салат "Степной"	1/50	50,00	47,1	0,98	2,63	4,89	0,04	7,83	0,00	0,01	13,18	11,67	6,22	0,26	0,01	13,66
СБ.Москва 2016 г. ТК №91*, ТТК1006	Суп карто-февальный с колбасой и куриными фрикадельками	1/160/12,5/12,5	185,0	88,74	4,26	3,78	9,28	0,05	3,91	6,95	0,04	23,33	58,14	17,16	0,69	0,02	22,15
ТТК №522-1	Котлеты по-сибирски с маслом сливочным	1/70/5	75,00	207,2	5,60	18,20	5,32	0,03	13,12	18,90	0,10	76,93	14,88	1,27	0,02	0,02	13,04
СБ.Пермь 2001г. №107*****	Пюре из гороха	1/100	100,0	154,80	11,50	0,80	25,40	0,50	0,00	0,00	0,07	42,00	106,00	42,00	2,80	0,01	34,80
ТТК №59-20	Кисель из плодово-ягодного сырья	1/180	180,00	81,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,00	71,50
			<b>650,00</b>	<b>649,84</b>	<b>24,71</b>	<b>25,71</b>	<b>79,18</b>	<b>0,67</b>	<b>25,53</b>	<b>85,85</b>	<b>0,24</b>	<b>162,34</b>	<b>216,79</b>	<b>76,55</b>	<b>4,37</b>	<b>0,06</b>	<b>123,55</b>
<b>Полдник</b>																	
Промышленный выпуск	Кисло-сладкий напиток (свежик)	1/200	200,00	104,88	5,80	5,00	8,00	0,04	1,40	40,00	0,17	145,33	113,33	17,33	0,13	0,00	16,40
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/50	50,00	208,50	3,75	4,50	37,20	0,04	0,00	25,00	0,03	14,50	45,00	10,00	1,05	0,00	5,50
			<b>250,00</b>	<b>313,38</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>65,00</b>	<b>0,20</b>	<b>159,83</b>	<b>158,33</b>	<b>27,33</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>21,90</b>
<b>Ужин</b>																	
СБ.Москва 2016г. ТК №308*	Запеканка карто-февальная с мясом	1/145/5	150,00	204,23	11,13	8,24	25,53	0,10	22,32	17,54	0,13	22,75	129,88	37,00	1,73	0,01	48,01
СБ.Москва 2016г. ТК №411*	Чай с сахаром	1/170	170,00	51,38	0,06	0,01	12,75	0,00	0,02	0,00	0,03	9,41	2,38	1,19	0,24	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	49,00
****	Фрукт(ягода)	1/100	100,00	42,30	0,65	0,32	6,56	0,02	22,00	0,00	0,32	32,40	27,54	20,25	0,65	0,00	30,07
			<b>450,00</b>	<b>364,68</b>	<b>14,21</b>	<b>8,87</b>	<b>59,33</b>	<b>0,17</b>	<b>44,34</b>	<b>77,54</b>	<b>0,47</b>	<b>71,46</b>	<b>185,98</b>	<b>68,34</b>	<b>3,22</b>	<b>0,01</b>	<b>166,98</b>
			<b>1977,56</b>	<b>56,14</b>	<b>70,44</b>	<b>269,14</b>	<b>1,20</b>	<b>74,76</b>	<b>561,15</b>	<b>0,84</b>	<b>715,81</b>	<b>689,52</b>	<b>150,02</b>	<b>8,32</b>	<b>0,08</b>	<b>374,74</b>	

День 10:  
Неделя: вторая

№ Репитур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	К	
	<b>Завтрак:</b>																	
СБ Москва 2017г. ТК №174*	Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	1/170г	175,00	278,33	6,38	11,47	32,08	0,07	0,80	45,66	0,12	115,40	128,00	26,34	1,41	0,01	19,23	
СБ Москва 2016г. ТК №114*	Кофейный напиток	1/190	190,00	83,13	3,00	2,53	13,46	0,03	0,97	15,00	0,12	119,83	72,00	11,20	0,10	0,00	13,50	
СБ Москва 2016г. ТК №2*	Вутерброд: бифшоп с овощами	1/25/105	40,00	113,45	1,80	2,86	20,04	0,04	0,07	14,54	0,02	7,93	21,38	8,22	0,63	0,00	48,87	
			-405,00	-474,91	11,18	16,86	65,58	0,14	1,84	75,20	0,26	243,16	221,38	45,76	2,14	0,01	81,09	
	<b>2-й завтрак:</b>																	
Промышленный выпуск	Сок натуральный	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00	
			100,00	90,00	2,70	3,00	13,05	0,05	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00	
	<b>Обед:</b>																	
СБ Москва 2016г. ТК №57*	Нарз кабанчиков	1/80	80,00	27,84	0,36	1,52	2,37	0,00	2,21	0,00	0,00	7,25	9,12	5,28	0,24	0,01	10,34	
СБ Москва 2016г. ТК №82*, ТК1005	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	1/160/12,5/12	184,5	119,48	1,67	5,78	12,24	0,08	4,74	0,00	0,08	30,46	54,28	21,92	1,15	0,01	34,27	
ТТК №2068	Рыба запеченная "Золотая рыбка" (горбуша)	1/70	70,00	219,80	15,44	17,68	0,34	0,04	3,29	63,84	0,11	40,32	87,85	3,78	1,05	0,61	25,20	
СБ Москва 2016г. ТК №339*	Пюре картофельное	1/100	100,00	148,00	2,00	5,88	21,72	0,08	14,48	32,25	0,07	26,87	56,12	17,67	0,66	0,01	43,23	
СБ Москва 2016г. ТК №304*	Компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	118,32	0,60	0,08	28,81	0,01	0,65	0,00	0,02	28,23	21,10	4,10	0,62	0,00	20,68	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	52,00	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	30,00	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,02	73,50	
			634,50	784,44	22,44	31,24	79,97	0,26	25,37	156,09	0,30	141,03	254,57	62,65	4,32	0,04	173,63	
	<b>Полдник:</b>																	
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (биокефир)	1/200	200,00	136,00	7,50	3,00	28,60	0,05	0,63	80,00	0,00	210,00	161,25	34,38	0,19	0,00	27,38	
Промышленный выпуск	Булочка воздушная	1/50	50,00	131,00	3,88	2,36	23,55	0,07	1,65	20,00	0,04	54,80	14,50	11,00	0,37	0,01	17,33	
			250,00	267,00	11,38	5,36	52,15	0,12	1,68	100,00	0,04	264,80	175,75	45,38	0,56	0,01	44,71	
	<b>Ужин:</b>																	
ТТК №517, д/ф МУП КП	Тефтели куриные "Лунтик"	1/70	70,00	124,00	12,66	8,16	0,00	0,02	0,00	12,00	0,08	23,40	85,80	12,00	1,08	0,01	10,68	
СБ Москва 2016г. ТК №367*	Супе томатный с овощами	1/20	20,00	23,98	0,29	1,42	2,52	0,00	0,47	8,32	0,00	4,72	7,35	3,70	0,13	0,01	33,00	
СБ Москва 2017г. ТК №302**	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	100,00	162,50	5,73	4,06	25,76	0,14	0,00	0,00	0,08	9,88	135,93	9,55	2,43	0,01	13,85	
СБ Москва 2016г. ТК №412*	Чай с лимоном	1/160	160,00	29,93	0,06	0,00	7,33	0,00	1,46	0,00	0,00	9,71	2,47	1,33	0,21	0,00	11,63	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	30,00	0,02	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00	39,90	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	20,00	34,67	1,32	0,24	6,68	0,04	0,00	30,00	0,02	7,00	31,00	9,40	0,78	0,00	49,00	
****	Фрукт (апельсин)	1/90	90,00	38,70	0,80	0,18	7,29	0,04	27,00	0,00	0,01	30,60	20,70	11,70	0,27	0,00	17,73	
			490,00	458,11	21,91	14,12	57,39	0,25	28,93	80,32	0,21	85,21	278,37	48,18	4,72	0,03	127,69	
			1986,68	60,17	60,58	268,14	0,82	60,32	530,66	0,86	894,98	780,07	161,97	8,94	0,69	458,01		



		Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	К
20%	Норма завтрака	360,00	10,80	12,00	52,20	0,180	10,00	100,00	0,20	180,00	160,00	40,00	2,00	0,02	120,00
	<i>Средняя за 10 дней завтрак</i>	385,16	10,84	12,99	56,48	0,195	10,52	131,46	0,250	205,12	192,63	41,70	2,53	0,02	123,28
5%	Норма 2-й завтрак	90,00	2,7	3,00	13,05	0,045	2,50	25,00	0,050	45,00	40,00	10,00	0,50	0,005	30,00
	<i>Средняя за 10 дней 2-й завтрак</i>	99,00	2,70	3,00	13,05	0,045	2,50	25,00	0,05	45,00	40,00	10,00	0,50	0,00	30,00
35%	Норма обед	630,00	18,2	21,00	91,35	0,315	17,50	175,00	0,35	315,00	280,00	70,00	3,50	0,035	210,00
	<i>Средняя за 10 дней обед</i>	640,80	18,91	21,50	92,16	0,331	20,02	176,29	0,35	323,37	282,30	71,93	3,74	0,05	215,95
15%	Норма полдник	270,00	8,10	9,00	39,15	0,135	7,50	75,00	0,15	135,00	120,00	30,00	1,50	0,015	90,00
	<i>Средняя за 10 дней полдник</i>	275,82	8,22	9,52	39,20	0,136	7,39	76,00	0,154	135,01	120,45	31,38	1,50	0,010	90,30
25%	Норма ужин	450,00	13,50	15,00	65,25	0,225	12,50	125,00	0,25	225,00	200,00	50,00	2,50	0,025	150,00
	<i>Средняя за 10 дней ужин</i>	453,95	13,69	15,57	65,40	0,231	12,87	125,74	0,250	225,33	200,98	50,29	2,50	0,020	153,28
	<b>Итого за 10 дней норма</b>	1800,00	54,00	60,00	261,00	0,90	50,00	500,00	1,00	900,00	800,00	200,00	10,00	0,1	600,00
	<i>Итого за 10 дней факт</i>	1845,73	54,36	62,57	266,29	0,938	53,30	634,49	1,055	933,93	836,36	205,3	10,77	0,97	612,81

\*Сборник рецептов по программе для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва 2016 г.

\*\*Сборник рецептов питания, Москва 2017 г.

\*\*\*Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, Москва 2012 год

\*\*\*\*Демографический состав и качество жизни населения Республики Беларусь, Минск 2012 год, Тухельман В.А.

\*\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях, Москва 2004 год

\*\*\*\*\*Сборник кулинарных рецептов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 2001