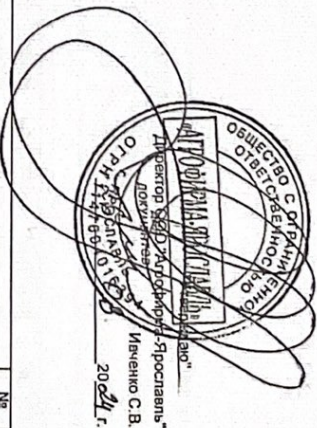


Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

с 1.04. 2024г



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептурный
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дьл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
1 день, 1 неделя																											
Завтрак																											
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	0	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК							
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	28,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	0,001	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,28	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК							
Итого за Завтрак	400	6	15	44	388	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,59	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	0,0								
2 завтрак																											
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,50	0	0	ТТК							
Обед																											
Суп картофельный с рыбными консервами	180	5	7	15	128	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	0,01	ТТК							
Котлета мясная	70	10	10	15	201	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	0,00	ТТК							
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	0	ТТК							
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	0	ТТК							
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТТК							
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК							
Итого за Обед	630	22	26	109	714	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	0,0								
Уплотненный полдник																											
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТТК							
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	ТТК							
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0	ТТК							
Итого за Полдник	350	16	13	57	534	0,13	12	0,00	0,1	42,10	30,80	53,3	6,26	581,30	4,32	0,01	0	0	0								
Итого за День	1465	44	54	221	1893	0,8	34,6	258,7	2,7	0,9	537,1	166,0	571,6	14,7	992,8	4,387	1,7	0,013	0								

2 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг
Завтрак																			
Рисо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	29,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Итого за Завтрак	447	10	16	74	442	0,3	27,2	53,2	0,4	0,2	262,1	62,4	280,5	3,3	952,6	438,3	0		

2 завтрак

Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК
------------------------	-----	---	---	---	----	------	----	---	---	------	------	------	------	------	-------	-----	------	---	-----

Обед

Суп муриный с вермишелью	180	3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	ТТК
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Напиток из шиповника с клюквом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК
Итого за Обед	610	17	17	67	647	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6	

Упомянутый подлник

Сыр порр	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК
Итого за Подлник	370	16	17	21	317	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9	
Итого за День	1607	48	60	255	1481	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	280,0	0,1	3,5	

3 день, 1 неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										на речен-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	0	ТТК						
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК						
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК						
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	0,0							
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Суп картофельный с яйцом и мукой	180	3	5	8	175	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	285,30	62,30	0,03	0,07	0,07	ТТК						
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	0,02	ТТК						
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	0,02	ТТК						
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	0	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	610	19	18	72	625	1,6	43,8	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	272,8	0,1	0,1	0,1							
Употребленный поддник																										
Ягу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0,06	ТТК						
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Поддник	410	16	17	27	322	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44	0,44							
Итого за день	1505	50	57	259	1448	2,7	51,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	482,8	0,1	0,6	0,6							

5 Двни, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- числен	Витаминны										Минеральные вещества								№ ретен- дуды
		Белки, г	Жиры, г	Углево дна, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг						
Завтрак																								
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0						
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	0						
Батон хлебопеченый	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0						
Итого за Завтрак	400	9	16	55	386	0,2	21,7	389,4	1,3	0,6	365,7	28,3	392,7	2,6	218,1	1,1	0,0	0						
2 завтрак																								
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,80	0	0					
Обед																								
Суп картофельный с зеленым горошком и колбасой	180	3	2	5	120	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	0,07					
Котлета "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	0,07					
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	328,1	1,3	0,01	0	0					
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	0					
Напиток из смеси с/д	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	0					
Хлеб ржачий	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	0	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0					
Итого за Обед	660	16	20	59	537	0,7	85,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	528,2	0,2	17,5	0,07					
Уплотненный полдник																								
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,05	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	0					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	3,5	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	0					
Манник	50	2	2	30	149	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	0					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0					
Итого за Полдник	410	9	8	45	340	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	0					
Итого за день	1555	53	60	262	1310	1,0	114,8	441,2	2,3	1,7	550,3	181,0	887,6	19,1	3270,2	532,3	0,2	20,4	0,07					

1 день, 2 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	0	ТТК					
Булочка к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	0	ТТК					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,25	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК					
Итого за Завтрак	400	10	18	72	388	0,25	13,52	55,69	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01								
2 завтрак																									
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК					
Обед																									
Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	0	ТТК					
Бефстроганов из отварного мяса	70	6	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	0	ТТК					
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	0	ТТК					
Напиток из смеси сфр	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	0	ТТК					
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК					
Итого за Обед	610	17	10	70	551	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01								
Уплотненный полдник																									
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК					
Булочка к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	ТТК					
Итого за Полдник	350	16	17	21	481	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0	0	ТТК					
Итого за день	1445	54	62	258	1467	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0	0	ТТК					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витаминный состав										№ рецептурной		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв, г	Дв, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Л, мг	F, мг
Завтрак																			
Каша речевая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	ТТК
Кефир с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК
Масло сливочное топленым	10	0	6	0	67	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Сыр полт.	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0,7	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Итого за Завтрак	410	15	20	59	532	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,0	0,0	
2 завтрак																			
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	ТТК
Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	183	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	ТТК
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
Итого за Обед	610	15	9	43	495	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	159,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	
Угольничий полдник																			
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0,7	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Итого за Полдник	380	21	10	58	375	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02		
Итого за день	1580	52	58	257	1477	1,6	47,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2322,4	266,9	4,7	0,1	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет н-скала	Витаминны										Минеральные вещества	№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг
Завтрак																			
Каша манная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	ТТК
Корфейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Батон издрозванный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
Итого за Завтрак	447	8	14	81	452	0,4	48,2	214,3	1,4	0,4	365,4	65,4	447,2	4,2	884,6	154,5			
2 завтрак																			
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с мясом	180	3	3	15	155	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	ТТК
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	ТТК
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
Итого за Обед	660	15	10	75	636	0,6	77,3	53,3	43,2	0,9	175,5	154,2	267,0	9,8	2491,2	482,2	0,2	16,2	
Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батон издрозванный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Кисель из ябл. с/м	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Итого за Полдник	350	17	10	24	528	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9	
Итого за день	1654	56	59	258	1751	1,0	132,6	330,6	44,9	1,4	765,3	256,7	881,5	20,2	3891,2	651,7	0,2	19,1	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецен- тации
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	ТТК							
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК							
Масло сливочное пощипыми	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Завтрак	400	7	12	27	350	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2									
2 завтрак																										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Щи с картошкой со сметаной	180	3	6	9	154	0,40	20,30	12,3	0,02	6,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	ТТК							
Пюре-жесть из курицы	70	14	5	7	129	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	ТТК							
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	789,30	77,50	0,05	0	0	ТТК						
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	610	10	16	76	561	0,9	70,7	56,9	0,3	1,3	159,6	103,2	497,9	7,2	1799,3	232,0	0,1	0,2								
Уплотненный полдник																										
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК							
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
Сыр морц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	370	8	9	25	317	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	187,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9								
Итого за день	1465	59	62	268	1816	1,3	80,1	211,4	1,1	1,8	457,9	209,9	987,9	16,3	2923,4	405,6	0,3	3,1								

ИТОГО ПО ПЕРИОДАМ МЕНЮ

Итого	Исторические показатели		Значение		Единицы										Мультипликаторы показателей					
	Средняя, г	Максимальная, г	кварт	млн	B1, млрд	C1, млрд	A, млрд	D, млрд	B2, млрд	E2, млрд	C2, млрд	M2, млрд	P, млрд	F2, млрд	K, млрд	L, млрд	F, млрд	S2, млрд		
Итого за весь период	478	538	231,4	14231	0,1	440,7	4351,2	01,9	0,9	7888,1	1798,0	6911,3	86,4	5235,3	0,8	17,78	0,1750			
Число лет наблюдения за периодом	47,8	53,8	231,4	1423,1	0,1	44,0	435,1	0,1	0,1	788,8	179,8	691,1	8,6	523,5	0,08	1,77	0,018			

Итого за весь период

Число лет наблюдения за периодом

Итого за весь период

Число лет наблюдения за периодом