



«Утверждаю»

МДОБУ №26 "Василек"

М.В. Закалюжная

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

Возрастная категория: 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ ТТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с клецками (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	150	4,77	3,93	8,22	87,33	ТТК №141-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 20/10	30	1,59	8,56	10,42	120,71	ТТК №69-П
	кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
Итого за завтрак:		360	8,36	14,15	28,45	270,23	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ТТК №501-П
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	ТТК №150-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 170/15	185	1,47	4,43	6,14	70,34	ТТК №104-П
	Котлета рыбная любительская (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	60	7,43	2,27	3,29	63,30	ТТК №308-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,52	3,03	25,48	139,26	ТТК №205-П
	Соус белый основной (мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	20	0,11	0,74	0,68	9,80	ТТК №414-П

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,07	0,39	15,58	75,95	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТК №573-Т
Итого за обед:		620	17,29	14,63	76,83	507,30	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 50/15	65	4,71	4,79	27,61	172,53	ТТК №526-П
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, мол	180	1,23	0,99	8,46	47,67	ТТК №460-П
Итого за полдник:		245	5,94	5,78	36,07	220,20	
Итого за день 1:		1425	32,59	34,76	161,55	1089,73	
День 2 (Вторник)							
	закуска порционная зеленый горошек консервированный	40	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) 150/5	155	9,95	13,19	2,41	168,15	ТТК №268-П
	бутерброд с сыром(батон сыр)20/10	30	3,36	2,94	10,28	77,12	ТТК №63-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК №457-П
Итого за завтрак:		405	14,32	16,21	21,20	284,01	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	ТТК №149-П
	Свекольник (цыпленок-бройлер 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 170/20/10	180	5,46	7,82	9,81	131,47	ТТК №98-П
	Курица отварная (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), лук репчатый, соль йодированная)	50	9,37	8,85	0,08	117,49	ТТК №366-П

	Сложный гарнир картофель отварной и капуста тушеная (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	120	2,57	4,05	14,98	106,70	ТТК №392-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар)	150	0,06	0,05	6,11	25,12	ТТК №486/-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	13,35	65,10	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТК №573-Т
	Итого за обед:	590	21,17	21,34	54,77	499,48	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье песочное)	22	1,60	4,20	17,13	112,75	ТТК №582-П
	Молоко кипячёное (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		202	6,82	8,70	25,59	208,15	
Итого за день 2:		1297	42,71	46,65	111,36	1038,64	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Яйцо отварное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТТК №267-П
	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 130/5	135	3,23	3,37	15,46	105,06	ТТК №230-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10	30	3,36	2,94	10,28	77,12	ТТК №63-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	180	2,21	1,67	7,80	55,08	ТТК №462-П
Итого за завтрак:		385	13,57	12,03	33,79	293,81	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,4	ТТК №9-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	1,96	1,44	13,64	75,34	ТТК №129-П
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат. (или говядина б/к), сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	60	8,55	8,17	0,76	110,75	ТТК №326-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
	Кисель из яблок (яблоки свежие, сахар, крахмал картофельный)	150	0,09	0,08	12,10	49,47	ТТК №476-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	13,35	65,10	ТК №574-Т

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТК №573-Т
Итого за обед:		600	16,77	14,44	65,50	463,48	
Полдник	Булочка дорожная (промышленного производства)	50	2,37	4,37	18,81	124,00	ТТК №577-П
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		230	7,59	8,87	27,27	219,40	
Итого за день 3:		1315	38,33	35,74	136,36	1023,69	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%)	130	14,83	7,04	12,22	171,59	ТТК №279-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	20	0,48	0,85	2,98	21,47	ТТК №406-П
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	48,00	ТТК №576-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
Итого за завтрак:		350	18,04	9,46	33,94	288,73	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ТТК №501-П
Обед	свежие овощи (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	ТТК №149-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) 160/20	180	5,57	5,02	10,53	109,63	ТТК №80-Т
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное 1 кат., морковь, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	8,51	3,66	7,81	98,19	ТТК №397-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	4,36	3,03	19,06	120,93	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
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТК №573-Т

Итого за обед:		605	22,48	12,64	73,74	501,87	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье песочное)	22	1,60	4,20	17,13	112,75	ТТК №582-П
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		202	6,82	8,70	25,59	208,15	
Итого за день 4:		1,357	48,34	31,00	153,47	1090,75	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная)	150	3,37	3,35	11,66	90,22	ТТК №140/2-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 20/10	30	1,59	8,56	10,42	120,71	ТТК №69-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
Итого за завтрак:		360	6,96	13,57	31,89	273,12	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,4	ТТК №149-П
	Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,66	3,57	12,93	98,43	ТТК №113-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)	60	9,89	8,22	7,62	143,99	ТТК №341-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,58	9,82	96,18	ТТК №102-Т
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар)	150	0,06	0,05	6,11	25,12	ТТК №486/-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	13,35	65,10	ТТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТТК №573-Т
Итого за обед:		600	19,12	17,99	60,23	483,62	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 50/15	65	4,71	4,79	27,61	172,53	ТТК №526-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

Итого за полдник:		245	5,94	5,78	36,07	220,20	
Итого за день 5:		1305	32,42	37,74	137,99	1023,94	
День 6 (Понедельник)							
	Икра свекольная (свекла, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	40	0,62	2,68	3,73	41,46	ТТК №53-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5	155	9,95	13,19	2,41	168,15	ТТК №268-П
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	48,00	ТТК №576-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
		395	14,07	18,11	26,23	293,80	
Итого за завтрак:		200	1	0,2	20,2	92	ТТК №501-П
Второй завтрак:	Сок фруктовый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	ТТК №149-П
Обед	свежие овощи (огурцы)						
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 170/10	180	3,39	7,06	9,21	113,92	ТТК №95-П
	Рыбка "Янтарная" (минтай, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	60	8,68	4,00	1,73	77,63	ТТК №301-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
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар)	150	0,06	0,05	6,11	25,12	ТТК №486/-П
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,07	0,39	15,58	75,95	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	60,50	ТК №573-Т
		610	18,88	15,97	60,76	466,34	
Итого за обед:		50	2,37	4,37	18,81	124,00	ТТК №577-П
Полдник	Булочка дорожная (промышленного производства)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
	Ряженка 2,5%	230	7,59	8,87	27,27	219,40	
Итого за полдник:		1435	41,54	43,15	134,46	1071,54	
Итого за день 6:							
День 7 (Вторник)							
	Яйцо отварное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТТК №267-П

Итого за обед:		605	22,48	12,64	73,74	501,87	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье песочное)	22	1,60	4,20	17,13	112,75	ТТК №582-П
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		202	6,82	8,70	25,59	208,15	
Итого за день 4:		1,357	48,34	31,00	153,47	1090,75	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная)	150	3,37	3,35	11,66	90,22	ТТК №140/2-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 20/10	30	1,59	8,56	10,42	120,71	ТТК №69-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
Итого за завтрак:		360	6,96	13,57	31,89	273,12	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,4	ТТК №149-П
	Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,66	3,57	12,93	98,43	ТТК №113-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)	60	9,89	8,22	7,62	143,99	ТТК №341-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,58	9,82	96,18	ТТК №102-Т
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар)	150	0,06	0,05	6,11	25,12	ТТК №486/-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	13,35	65,10	ТТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТТК №573-Т
Итого за обед:		600	19,12	17,99	60,23	483,62	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 50/15	65	4,71	4,79	27,61	172,53	ТТК №526-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

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5 %, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	150	4,03	4,36	13,59	109,71	ТТК №139-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10	30	3,36	2,94	10,28	77,12	ТТК №63-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК №457-П
Итого за завтрак:		400	12,24	11,37	30,68	270,12	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,4	ТТК №149-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (цыпленок-бройлер 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5 %, соль йодированная) 160/20	180	5,69	6,44	9,94	120,42	ТТК №114/1-П
	Суфле из курицы (курица потрошенная 1 кат. или филе куриное, или цыпленок-бройл. 1 кат. потр.), яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5 %, масло подсолнечное, молоко 2,5 %, мука пшеничная, соль	60	9,04	11,57	2,02	148,38	ТТК №368-П
	Капуста тушеная (капуста белокачанная 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
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	ТТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	36,30	ТТК №573-Т
Итого за обед:		590	20,89	22,33	55,08	508,66	
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	22	1,60	4,20	17,13	112,75	ТТК №582-П
	молоко кипячёное (молоко 2,5%)	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		202	6,82	8,70	25,59	208,15	
Итого за день 7:		1292	40,35	42,80	121,15	1033,93	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	150	5,61	6,10	15,80	140,53	ТТК 140/1-П
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 20/10	30	3,36	2,94	10,28	77,12	ТТК №63-П

Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)		180	2,21	1,67	7,80	55,08	ТТК №462-П
Итого за завтрак:		360	11,18	10,71	33,88	272,73	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Обед	свежие овощи (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	ТТК №9-П
	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат) 160/20	180	1,58	2,22	9,6	64,7	ТТК №115-П
	Биточки из говядины (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная)	60	7,73	7,05	7,09	122,75	ТТК №339-П
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,72	3,06	24,10	134,72	ТТК №241-П
	Кисель из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, крахмал картофельный)	150	0,19	0,01	14,94	60,59	ТТК №480-П
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	36,30	ТК №573-Т
Итого за обед:		590	15,23	12,81	74,86	478,51	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 50/15	65	4,71	4,79	27,61	172,53	ТТК №526-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
Итого за полдник:		245	5,94	5,78	36,07	220,20	
Итого за день 8:		1295	32,75	29,70	154,61	1018,44	
День 9 (Четверг)							
	Пудинг из творога запеченный (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное 1 кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная)	130	14,87	4,81	15,77	165,83	ТТК №285-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	20	0,48	0,85	2,98	21,47	ТТК №406-П
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	48,00	ТТК №576-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
Итого за завтрак:		350	18,08	7,23	37,49	282,97	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ТТК №501-П
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	ТТК №150-П
Обед	Суп с перловой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 170/10	180	1,7	4,54	10,8	90,9	ТТК №100-П
	Печень, тушенная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	9,27	5,17	5,02	103,65	ТТК №359-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,55	2,94	21,86	128,09	ТТК №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150	0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,48	0,28	11,13	54,25	ТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	36,30	ТК №573-Т
		580	18,28	16,65	72,03	513,44	
Итого за обед:							
Полдник	Запеканка овощная (морковь, картофель, капуста белокочанная свежая, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	5,00	4,96	21,34	149,98	ТТК №200-П
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	36,30	ТК №573-Т
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180	0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК №457-П
		345	6,30	5,13	35,22	213,02	
Итого за полдник:		1475	43,66	29,21	164,94	1101,43	
Итого за день 9:							
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшенная молочная (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 140/5	145	3,49	2,96	16,08	104,91	ТТК №235-П
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 20/10	30	1,59	8,56	10,42	120,71	ТТК №69-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
		355	7,08	13,18	36,31	287,81	
Итого за завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК №82-П
Второй завтрак:	Яблоко свежее						

Обед	свежие овощи (помидоры)	40	0,44	0,04	0,64	6,4	ТТК №149-П
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) 160/20	180	4,35	1,91	10,68	77,25	ТТК №82-Т
	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	17,44	14,96	20,09	284,72	ТТК №334-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар)	150	0,06	0,05	6,11	25,12	ТТК №486/-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	13,35	65,10	ТТК №574-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	ТТК №573-Т
	Итого за обед:	570	25,68	17,49	60,63	506,99	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье песочное)	22	1,60	4,20	17,13	112,75	ТТК №582-П
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,50	8,46	95,40	ТТК №469-П
Итого за полдник:		202	6,82	8,70	25,59	208,15	
Итого за день 10:		1227	39,98	39,77	132,33	1049,95	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

4 приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	1-3 лет 1050 ккал диапазон ± 5 (997,5-1102,5 ккал) - 75% от суточной потребности		
		280 (266-294)	Суммарный объем завтрака:	350 г
Завтрак	20% ± 5	70 (66,5-73,5)	Суммарный объем второго завтрака:	100 г
Второй завтрак	5% ± 5	490 (465,5-514,5)	Суммарный объем обеда:	450 г
Обед	35% ± 5	210 (199-220,5)	Суммарный объем полдника:	200 г
Полдник	15% ± 5			

Среднее значение за период по завтракам:	372	12,39	12,60	31,39	281,73	20%
Среднее значение за период по вторым завтракам:	140	0,64	0,32	13,96	65,00	5%
Среднее значение за период по обедам:	596	19,58	16,63	65,44	492,97	35%
Среднее значение за период по полдникам:	235	6,66	7,50	30,03	214,50	15%
Среднее значение за период по дням:		39,27	37,05	140,82	1054,20	75%