



Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования \_\_\_\_\_

## Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского района в 2026 году.

Период: Зима - Весна

| № рец  | Прием пищи, Наименование<br>блюда                | Масса порции,<br>гр |        | Пищевые вещества (гр) |       |             |       |             |       | Энерг. ценность<br>(ккал) |        | Витамины (мг) |       |             |       | Минер. вещества (мг) |        |             |       |             |       |
|--------|--------------------------------------------------|---------------------|--------|-----------------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|---------------------------|--------|---------------|-------|-------------|-------|----------------------|--------|-------------|-------|-------------|-------|
|        |                                                  | Дет.<br>сад         | Ясли   | Белки                 |       | Жиры        |       | Углеводы    |       | Дет.<br>сад               | Ясли   | С             |       | В1          |       | Ca                   |        | Fe          |       | Mg          |       |
|        |                                                  |                     |        | Дет.<br>сад           | Ясли  | Дет.<br>сад | Ясли  | Дет.<br>сад | Ясли  |                           |        | Дет.<br>сад   | Ясли  | Дет.<br>сад | Ясли  | Дет.<br>сад          | Ясли   | Дет.<br>сад | Ясли  | Дет.<br>сад | Ясли  |
|        | I неделя                                         |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
|        | 1 день                                           |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
|        | Завтрак                                          |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
| 3/16   | Бутерброд с маслом с сыром                       | 30/5/10             | 20/5/5 | 5,19                  | 3,00  | 7,24        | 5,62  | 18,49       | 12,33 | 147,90                    | 104,00 | 0,08          | 0,04  | 0,05        | 0,03  | 8,60                 | 6,10   | 0,46        | 0,31  | 13,40       | 8,90  |
| 164/14 | Каша молочная Дружба с маслом                    | 180/3               | 150/3  | 5,47                  | 4,56  | 10,06       | 8,38  | 30,13       | 25,11 | 234,00                    | 195,00 | 0,86          | 0,72  | 0,1         | 0,08  | 120                  | 100,00 | 0,73        | 0,61  | 33,5        | 27,90 |
| 591/14 | Кисель из концентрата полусладкий                | 180                 | 150    | 0,10                  | 0,07  | 0           | 0     | 28,48       | 16,11 | 86,30                     | 64,73  | 0,96          | 0,72  | 0           | 0     | 24,00                | 18,00  | 1,20        | 0,90  | 12,00       | 9,00  |
|        |                                                  |                     |        | 10,76                 | 7,63  | 17,30       | 14,00 | 77,10       | 53,55 | 468,20                    | 363,73 | 1,90          | 1,48  | 0,15        | 0,11  | 152,60               | 124,10 | 2,39        | 1,82  | 58,90       | 45,80 |
|        | Второй завтрак                                   |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной                          | 100                 | 100    | 0,50                  | 0,50  | 0           | 0     | 10,10       | 10,10 | 42,40                     | 42,40  | 2,40          | 2,40  | 0,01        | 0,01  | 7,0                  | 7,00   | 1,40        | 1,40  | 4,00        | 4,00  |
|        |                                                  |                     |        | 0,50                  | 0,50  | 0           | 0     | 10,10       | 10,10 | 42,40                     | 42,40  | 2,40          | 2,40  | 0,01        | 0,01  | 7,00                 | 7,00   | 1,40        | 1,40  | 4,00        | 4,00  |
|        | Обед                                             |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
| 47/16  | Салат из квашеной капусты (без лука)             | 50                  | 40     | 0,85                  | 0,68  | 2,51        | 2,01  | 4,23        | 3,38  | 45,96                     | 36,77  | 9,91          | 7,90  | 0,01        | 0,01  | 26,1                 | 20,90  | 0,33        | 0,27  | 8,00        | 6,40  |
| 134/04 | Суп крестьянский со сметаной на говяжьем бульоне | 200/5               | 150/5  | 1,74                  | 1,34  | 4,96        | 3,91  | 9,58        | 5,74  | 111,96                    | 63,49  | 14,79         | 11,09 | 0,03        | 0,02  | 28,7                 | 21,5   | 0,46        | 0,34  | 11,34       | 8,50  |
| 259/16 | Рыба припущенная (минтай)                        | 80                  | 60     | 13,40                 | 10,07 | 0,52        | 0,39  | 0,21        | 0,16  | 58,70                     | 44,00  | 0,44          | 0,33  | 0,050       | 0,040 | 11,47                | 8,600  | 0,41        | 0,310 | 8,9         | 6,7   |
| 339/16 | Пюре картофельное с маслом                       | 130/3               | 100/3  | 2,57                  | 1,98  | 3,96        | 3,05  | 15,42       | 8,79  | 225,61                    | 170,47 | 6,00          | 4,60  | 0,14        | 0,11  | 36,98                | 29,58  | 1,09        | 0,81  | 11,05       | 8,50  |
| ТТК №3 | Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий   | 180                 | 150    | 0,50                  | 0,37  | 0,02        | 0,02  | 19,43       | 14,57 | 79,92                     | 59,94  | 0,03          | 0,02  | 0           | 0     | 17,25                | 12,94  | 1,95        | 1,46  | 13,80       | 10,35 |
|        | Хлеб Пшеничный                                   | 1/20                | 1/20   | 1,52                  | 1,52  | 0,18        | 0,18  | 10,94       | 10,94 | 47,46                     | 47,46  | 0             | 0     | 0,02        | 0,02  | 4,6                  | 4,6    | 0,22        | 0,22  | 5,66        | 5,66  |
|        | Хлеб Ржаной                                      | 1/30                | 1/20   | 1,68                  | 1,12  | 0,33        | 0,22  | 14,44       | 9,62  | 61,65                     | 41,40  | 0             | 0     | 0,03        | 0,02  | 6,9                  | 4,59   | 0,93        | 0,62  | 8,25        | 9,36  |
|        |                                                  |                     |        | 22,26                 | 17,08 | 12,48       | 9,78  | 74,25       | 53,20 | 631,26                    | 463,53 | 31,17         | 23,94 | 0,29        | 0,22  | 132,00               | 102,71 | 5,39        | 4,03  | 67,00       | 55,47 |
|        | Полдник                                          |                     |        |                       |       |             |       |             |       |                           |        |               |       |             |       |                      |        |             |       |             |       |
| 419/16 | Молоко кипяченое                                 | 140                 | 130    | 4,28                  | 4,00  | 3,70        | 3,43  | 7,08        | 6,57  | 78,72                     | 73,09  | 1,91          | 1,78  | 0,08        | 0,07  | 265,40               | 246,50 | 0,22        | 0,20  | 20,6        | 19,1  |
|        |                                                  |                     |        | 4,28                  | 4,00  | 3,70        | 3,43  | 7,08        | 6,57  | 78,72                     | 73,09  | 1,91          | 1,78  | 0,08        | 0,07  | 265,40               | 246,50 | 0,22        | 0,20  | 20,60       | 19,11 |

| Ужин           |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|----------------|---------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК №652       | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным            | 25/25   | 25/25  | 2,57  | 2,57  | 6,71  | 6,71  | 8,72   | 8,72   | 85,56   | 85,56   | 1,24  | 1,24  | 0,005 | 0,005 | 93,120 | 93,120 | 1,15  | 1,15  | 25,18  | 25,18  |
| 182/16         | Каша гречневая вязкая                             | 130     | 100    | 4,00  | 3,10  | 4,57  | 3,52  | 21,52  | 16,55  | 173,12  | 133,20  | 0     | 0     | 0,1   | 0,08  | 27,9   | 21,46  | 2,11  | 1,62  | 23,45  | 16,12  |
| ТТК №1         | Чай полусладкий                                   | 180     | 150    | 0,20  | 0,15  | 0     | 0     | 5,06   | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00  | 0,00  | 0     | 0     | 5,05   | 3,79   | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|                | Хлеб Пшеничный                                    | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                |                                                   |         |        | 8,29  | 7,34  | 11,46 | 10,41 | 46,24  | 40,00  | 327,18  | 282,00  | 1,24  | 1,24  | 0,13  | 0,11  | 130,67 | 122,97 | 4,32  | 3,62  | 58,69  | 50,26  |
|                | ИТОГО                                             |         |        | 46,09 | 36,55 | 44,94 | 37,62 | 214,77 | 163,42 | 1547,76 | 1224,75 | 38,62 | 30,84 | 0,65  | 0,51  | 687,67 | 603,28 | 13,72 | 11,07 | 209,19 | 174,64 |
| 2 день         |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| Завтрак        |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 1/16           | Бутерброд с маслом                                | 30/5    | 20/5   | 2,25  | 1,51  | 4,99  | 4,71  | 18,46  | 13,18  | 115,82  | 89,69   | 0,00  | 0     | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6      | 0,46  | 0,31  | 8,70   | 6,2    |
| 173/16         | Каша молочная пшеничная с маслом                  | 180/3   | 150/3  | 7,99  | 6,00  | 7,33  | 4,54  | 37,51  | 28,14  | 230,02  | 177,48  | 1,31  | 0,98  | 0,07  | 0,05  | 142,08 | 106,6  | 0,110 | 0,08  | 24,33  | 11,25  |
| ТТК №18        | Какао с молоком полусладкий                       | 180     | 150    | 3,09  | 2,58  | 2,57  | 2,14  | 15,74  | 13,11  | 98,39   | 81,99   | 3,63  | 3,03  | 0,028 | 0,024 | 109,44 | 91,2   | 0,32  | 0,27  | 14,22  | 11,85  |
|                |                                                   |         |        | 13,33 | 10,09 | 14,89 | 11,39 | 71,71  | 54,43  | 444,23  | 349,16  | 4,94  | 4,01  | 0,15  | 0,10  | 260,12 | 203,90 | 0,89  | 0,66  | 47,25  | 29,30  |
| Второй завтрак |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04         | Сок фруктовый разливной                           | 100     | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
| Пром.          | Печенье                                           | 23      | 23     | 2,05  | 2,05  | 2,68  | 2,68  | 25,43  | 25,43  | 114,10  | 114,10  | 0,00  | 0,00  | 0,02  | 0,02  | 7,9    | 7,93   | 0,57  | 0,57  | 3,50   | 3,50   |
|                |                                                   |         |        | 2,55  | 2,55  | 2,68  | 2,68  | 35,53  | 35,53  | 156,50  | 156,50  | 2,40  | 2,40  | 0,03  | 0,03  | 14,93  | 14,93  | 1,97  | 1,97  | 7,50   | 7,50   |
| Обед           |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| ТТК №65        | Салат "Здоровье"                                  | 50      | 40     | 4,45  | 3,56  | 4,50  | 3,60  | 19,00  | 17,20  | 47,50   | 42,00   | 3,75  | 3,00  | 0,03  | 0,02  | 10,95  | 8,76   | 0,15  | 0,12  | 9,0    | 7,0    |
| 111/16         | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне    | 200     | 150    | 8,05  | 6,00  | 7,18  | 6,67  | 21,12  | 18,34  | 141,33  | 123,35  | 2,19  | 1,83  | 0,18  | 0,14  | 33,62  | 26,22  | 1,82  | 1,47  | 8,54   | 6,40   |
| 289/2017       | Рагу из филе куриной грудки                       | 50/150  | 50/100 | 12,30 | 8,20  | 17,66 | 11,80 | 29,85  | 20,00  | 313,00  | 208,70  | 8,08  | 5,40  | 0,21  | 0,14  | 57,66  | 38,44  | 0,11  | 0,07  | 26,40  | 17,6   |
| 342/15         | Напиток из свеж.ябл.                              | 180     | 150    | 0,18  | 0,14  | 0,18  | 0,14  | 19,06  | 14,29  | 78,58   | 58,94   | 4,54  | 3,41  | 0,11  | 0,08  | 6,40   | 4,80   | 0,18  | 0,13  | 3,60   | 2,70   |
|                | Хлеб Пшеничный                                    | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                | Хлеб Ржаной                                       | 1/30    | 1/20   | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0     | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|                |                                                   |         |        | 28,18 | 20,54 | 30,03 | 22,61 | 114,41 | 90,39  | 689,52  | 521,85  | 18,56 | 13,64 | 0,58  | 0,42  | 120,13 | 87,41  | 3,41  | 2,63  | 61,45  | 48,72  |
| Полдник        |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       | 3,00   |        |       |       |        |        |
| 420/16         | Ацидофилин                                        | 150     | 100    | 4,54  | 3,02  | 4,05  | 2,70  | 6,48   | 4,32   | 90,51   | 53,68   | 1,30  | 0,86  | 0,09  | 0,06  | 270,00 | 180,00 | 0,225 | 0,15  | 15,0   | 8      |
|                |                                                   |         |        | 4,54  | 3,02  | 4,05  | 2,70  | 6,48   | 4,32   | 90,51   | 53,68   | 1,30  | 0,86  | 0,09  | 0,06  | 270,00 | 180,00 | 0,23  | 0,15  | 15,00  | 8,00   |
| Ужин           |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 386/16         | Десерт фруктовый Яблоко                           | 100     | 95     | 0,43  | 0,41  | 0,43  | 0,41  | 9,90   | 9,40   | 45,25   | 43,00   | 11,00 | 10,45 | 0,02  | 0,02  | 16,00  | 15,20  | 0,60  | 0,57  | 9,0    | 8,5    |
| 254/16         | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 120/15  | 90/15  | 14,39 | 10,79 | 11,90 | 8,90  | 32,10  | 24,00  | 319,84  | 239,90  | 0,09  | 0,08  | 5,00  | 3,74  | 137,38 | 125,90 | 1,50  | 1,4   | 22,2   | 20,4   |
| ТТК №1         | Чай полусладкий                                   | 180     | 150    | 0,20  | 0,15  | 0     | 0     | 5,06   | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00  | 0,00  | 0     | 0     | 5,05   | 3,79   | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|                | Хлеб Пшеничный                                    | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                |                                                   |         |        | 16,54 | 12,87 | 12,51 | 9,49  | 58,00  | 48,13  | 433,59  | 346,14  | 11,09 | 10,53 | 5,04  | 3,78  | 163,03 | 149,49 | 3,16  | 2,82  | 41,26  | 37,81  |
|                | ИТОГО                                             |         |        | 65,14 | 49,07 | 64,16 | 48,87 | 286,13 | 232,80 | 1814,35 | 1427,33 | 38,29 | 31,44 | 5,88  | 4,39  | 828,21 | 635,73 | 9,66  | 8,23  | 172,46 | 131,33 |
| 3 день         |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| Завтрак        |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 3/16           | Бутерброд с маслом с сыром                        | 30/5/5. | 20/5/5 | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 16,43  | 12,33  | 130,13  | 104,00  | 0,04  | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6,10   | 0,46  | 0,31  | 13,40  | 8,90   |
| 229/16         | Омлет натуральный                                 | 130/5   | 120/5  | 11,89 | 11,01 | 22,93 | 21,23 | 2,29   | 2,12   | 263,77  | 244,23  | 0,22  | 0,20  | 0,09  | 0,08  | 96,37  | 89,23  | 2,50  | 2,30  | 16,20  | 15,0   |
| ТТК №437       | Чай полусладкий с молоком                         | 180     | 150    | 1,46  | 1,26  | 1,12  | 0,94  | 6,46   | 5,65   | 42,00   | 36,06   | 1,89  | 1,58  | 0,080 | 0,070 | 96,0   | 88,60  | 2,40  | 2,20  | 16,0   | 14,7   |
|                |                                                   |         |        | 17,09 | 15,27 | 29,96 | 27,79 | 25,18  | 20,10  | 435,90  | 384,29  | 2,15  | 1,82  | 0,22  | 0,18  | 200,97 | 183,93 | 5,36  | 4,81  | 45,60  | 38,60  |
| Второй завтрак |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04         | Сок фруктовый разливной                           | 100     | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|                |                                                   |         |        | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,4   | 2,4   | 0,01  | 0,01  | 7      | 7      | 1,4   | 1,4   | 4      | 4      |
| Обед           |                                                   |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |

|          |                                                          |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|----------|----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 25/04    | Салат "Степной"                                          | 50    | 40    | 1,08  | 0,86  | 4,13  | 3,31  | 15,93  | 14,75  | 65,25   | 52,20   | 6,93   | 8,67  | 0,08  | 0,08  | 20,20  | 16,16  | 0,51  | 0,41  | 11,7   | 9,4    |
| 63/16    | Борщ с капустой и карт. со сметаной на говяжьем бульоне  | 200/5 | 150/5 | 1,80  | 1,38  | 6,76  | 3,01  | 18,59  | 7,99   | 143,43  | 107,57  | 19,97  | 17,23 | 0,07  | 0,05  | 47,22  | 36,40  | 1,32  | 0,99  | 14,90  | 8,60   |
| 260/17   | Гуляш из говядины                                        | 50/50 | 50/50 | 14,55 | 14,55 | 16,79 | 16,79 | 2,89   | 2,89   | 221,00  | 221,00  | 0,92   | 0,92  | 0,030 | 0,030 | 21,81  | 21,81  | 2,34  | 2,34  | 22,03  | 22,03  |
| 182/16   | Каша пшеничная вязкая                                    | 130   | 100   | 3,70  | 2,85  | 4,21  | 3,24  | 21,17  | 16,29  | 137,80  | 106,00  | 0      | 0     | 0,09  | 0,07  | 10,23  | 7,9    | 0,9   | 0,7   | 26,43  | 20,33  |
| ТТК №3   | Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий           | 180   | 150   | 0,50  | 0,37  | 0,02  | 0,02  | 19,43  | 14,57  | 79,92   | 59,94   | 0,03   | 0,02  | 0     | 0     | 17,25  | 12,94  | 1,95  | 1,46  | 13,80  | 10,35  |
|          | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20  | 1/20  | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          | Хлеб Ржаной                                              | 1/30  | 1/20  | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0      | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|          |                                                          |       |       | 24,83 | 22,65 | 32,42 | 26,77 | 103,39 | 77,05  | 756,51  | 635,57  | 27,85  | 26,84 | 0,32  | 0,27  | 128,21 | 104,40 | 8,17  | 6,74  | 102,77 | 85,69  |
|          | <b>Полдник</b>                                           |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 419/16   | Молоко кипяченое                                         | 140   | 130   | 4,28  | 4,00  | 3,70  | 3,43  | 7,08   | 6,57   | 78,72   | 73,09   | 1,91   | 1,78  | 0,08  | 0,07  | 265,40 | 246,50 | 0,22  | 0,20  | 20,6   | 19,1   |
| 452/16   | Булочка домашняя                                         | 30    | 30    | 2,16  | 2,16  | 4,10  | 4,10  | 18,48  | 18,48  | 119,46  | 119,46  | 0      | 0     | 0,04  | 0,04  | 4,18   | 4,18   | 0,29  | 0,29  | 9,7    | 9,7    |
|          |                                                          |       |       | 2,16  | 2,16  | 4,10  | 4,10  | 18,48  | 18,48  | 119,46  | 119,46  | 0,00   | 0,00  | 0,04  | 0,04  | 4,18   | 4,18   | 0,29  | 0,29  | 9,70   | 9,70   |
|          | <b>Ужин</b>                                              |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 219/2016 | Макаронные изделия отварные                              | 130   | 100   | 4,62  | 3,57  | 3,78  | 2,91  | 31,67  | 24,36  | 179,30  | 137,92  | 0,00   | 0,00  | 0,08  | 0,06  | 17,09  | 13,15  | 0,60  | 0,46  | 18,80  | 14,50  |
| ТТК-730  | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным          | 50/30 | 50/30 | 4,24  | 4,24  | 6,72  | 6,72  | 14,24  | 14,24  | 94,38   | 94,38   | 1,61   | 1,61  | 0,01  | 0,01  | 26,50  | 26,50  | 0,39  | 0,39  | 5,57   | 5,57   |
| 686/04   | Чай с лимоном (полусладкий)                              | 180/7 | 150/7 | 0,27  | 0,22  | 0     | 0     | 15,33  | 11,57  | 62,40   | 47,16   | 3,30   | 3,27  | 0,003 | 0,002 | 3,25   | 2,43   | 0,087 | 0,065 | 0,840  | 0,630  |
|          | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20  | 1/20  | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          |                                                          |       |       | 10,65 | 9,55  | 10,68 | 9,81  | 72,18  | 61,11  | 383,54  | 326,92  | 4,91   | 4,88  | 0,11  | 0,09  | 51,44  | 46,68  | 1,30  | 1,14  | 30,87  | 26,36  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                             |       |       | 55,23 | 50,13 | 77,16 | 68,47 | 229,33 | 186,84 | 1737,81 | 1508,64 | 37,31  | 35,94 | 0,70  | 0,59  | 391,80 | 346,19 | 16,52 | 14,38 | 192,94 | 164,35 |
|          | <b>4 день</b>                                            |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|          | <b>Завтрак</b>                                           |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 1/16     | Бутерброд с маслом                                       | 30/5  | 20/5  | 2,25  | 1,51  | 4,99  | 4,71  | 18,46  | 13,18  | 115,82  | 89,69   | 0,00   | 0     | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6      | 0,46  | 0,31  | 8,70   | 6,2    |
| 182/16   | Каша молочная манная вязкая с маслом                     | 180/3 | 150/3 | 6,61  | 4,96  | 7,33  | 4,62  | 33,82  | 25,37  | 229,70  | 162,89  | 4,22   | 3,17  | 0,38  | 0,29  | 182,00 | 136,00 | 0,40  | 0,30  | 13,30  | 8,22   |
| ттк № 17 | Кофейный напиток полусладкий                             | 180   | 150   | 2,52  | 2,10  | 1,64  | 1,37  | 13,94  | 11,62  | 80,61   | 67,17   | 0,75   | 0,62  | 0,03  | 0,03  | 110,60 | 92,2   | 0,20  | 0,2   | 19,80  | 16,50  |
|          |                                                          |       |       | 11,38 | 8,57  | 13,96 | 10,70 | 66,22  | 50,17  | 426,13  | 319,75  | 4,97   | 3,79  | 0,46  | 0,35  | 301,20 | 234,30 | 1,06  | 0,81  | 41,80  | 30,92  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                    |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04   | Сок фруктовый разливной                                  | 100   | 100   | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40   | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|          |                                                          |       |       | 0,50  | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40   | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,00   | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|          | <b>Обед</b>                                              |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 35/2016  | Салат из свеклы с зеленым горошком                       | 50    | 40    | 0,82  | 0,66  | 2,06  | 1,65  | 3,64   | 2,91   | 36,45   | 29,20   | 3,43   | 2,74  | 0,02  | 0,02  | 14,2   | 11,40  | 0,65  | 0,52  | 9,20   | 7,40   |
| 82/16    | Рассольник Ленинградский со сметаной на говяжьем бульоне | 200/5 | 150/5 | 2,16  | 1,65  | 4,09  | 3,07  | 13,27  | 9,95   | 117,67  | 98,93   | 6,03   | 4,52  | 0,08  | 0,06  | 21,16  | 15,87  | 0,80  | 0,60  | 20,70  | 15,53  |
| ТТК №22  | Биточки куриные "Рябушка" с соусом томатным              | 70/30 | 50/30 | 8,00  | 6,40  | 9,74  | 7,79  | 12,20  | 9,76   | 174,52  | 139,62  | 0,93   | 0,74  | 0,070 | 0,060 | 21,70  | 17,36  | 1,13  | 0,90  | 21,64  | 17,31  |
| 182/16   | Каша пшеничная вязкая                                    | 130   | 100   | 4,03  | 3,10  | 3,80  | 2,93  | 21,10  | 16,23  | 134,75  | 103,66  | 0      | 0     | 0,07  | 0,05  | 23     | 18     | 1,5   | 1,14  | 18,5   | 14,2   |
| 417/16   | Напиток из шиповника                                     | 180   | 150   | 0,68  | 0,51  | 0,28  | 0,21  | 18,97  | 14,23  | 81,30   | 61,00   | 100,00 | 75,00 | 0,01  | 0,01  | 21,30  | 16,00  | 0,63  | 0,47  | 3,50   | 2,60   |
|          | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20  | 1/20  | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          | Хлеб Ржаной                                              | 1/30  | 1/20  | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0      | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|          |                                                          |       |       | 18,89 | 14,96 | 20,48 | 16,05 | 94,56  | 73,64  | 653,80  | 521,27  | 110,39 | 83,00 | 0,30  | 0,24  | 112,86 | 87,82  | 5,86  | 4,47  | 87,45  | 72,06  |
|          | <b>Полдник</b>                                           |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 420/16   | Кефир с сахаром                                          | 150/5 | 100/3 | 4,35  | 2,90  | 3,75  | 2,5   | 6,00   | 4,00   | 75,00   | 50,00   | 1,05   | 0,7   | 0,06  | 0,04  | 180,00 | 120,00 | 20    | 12    | 0,15   | 0,1    |
|          |                                                          |       |       | 4,35  | 2,90  | 3,75  | 2,50  | 6,00   | 4,00   | 75,00   | 50,00   | 1,05   | 0,70  | 0,06  | 0,04  | 180,00 | 120,00 | 20,00 | 12,00 | 0,15   | 0,10   |
|          | <b>Ужин</b>                                              |       |       |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 386/16   | Десерт фруктовый мандарин                                | 80    | 80    | 0,56  | 0,56  | 0,14  | 0,14  | 15,23  | 15,23  | 64,00   | 64,00   | 26,60  | 26,60 | 0,04  | 0,04  | 24,80  | 24,80  | 0,10  | 0,10  | 7,50   | 7,50   |

|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|
| 251/16   | Запеканка с творогом со сгущенным молоком                         | 120/15 | 90/15  | 22,41  | 17,1   | 15,82  | 12,20  | 30,34   | 24,83  | 351,60  | 275,70  | 0,49   | 0,42   | 0,07  | 0,05  | 223,7   | 179,3   | 0,96  | 0,72  | 29,28  | 21,96  |
| ТТК-1    | Чай полусладкий                                                   | 180    | 150    | 0,20   | 0,15   | 0      | 0      | 5,06    | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00   | 0,00   | 0     | 0     | 5,05    | 3,79    | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|          | Хлеб Пшеничный                                                    | 1/20   | 1/20   | 1,52   | 1,52   | 0,18   | 0,18   | 10,94   | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0      | 0,02  | 0,02  | 4,6     | 4,6     | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          |                                                                   |        |        | 24,69  | 2,23   | 16,14  | 12,52  | 61,57   | 54,79  | 484,10  | 402,94  | 27,09  | 27,02  | 0,13  | 0,11  | 258,15  | 212,49  | 2,12  | 1,67  | 46,84  | 38,42  |
|          | ИТОГО                                                             |        |        | 59,81  | 29,16  | 54,33  | 41,77  | 238,45  | 192,70 | 1681,43 | 1336,36 | 145,90 | 116,91 | 0,96  | 0,75  | 859,21  | 661,61  | 30,44 | 20,35 | 180,24 | 145,50 |
|          | 5 день                                                            |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          | Завтрак                                                           |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 3/16     | Бутерброд с маслом с сыром                                        | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,74   | 3,00   | 5,91   | 5,62   | 16,43   | 12,33  | 130,13  | 104,00  | 0,04   | 0,04   | 0,05  | 0,03  | 8,60    | 6,10    | 0,46  | 0,31  | 13,40  | 8,90   |
| 100/16   | Суп молочный с макаронными изд                                    | 180    | 150    | 4,58   | 3,44   | 3,84   | 2,88   | 37,86   | 23,39  | 184,28  | 153,21  | 1,30   | 0,98   | 0,11  | 0,09  | 202,03  | 161,62  | 0,67  | 0,53  | 16,14  | 8,10   |
| ТТК-1    | Чай полусладкий                                                   | 180    | 150    | 0,20   | 0,15   | 0      | 0      | 5,06    | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00   | 0,00   | 0     | 0     | 5,05    | 3,79    | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|          |                                                                   |        |        | 8,52   | 6,59   | 9,75   | 8,50   | 59,35   | 39,51  | 335,45  | 272,99  | 1,34   | 1,02   | 0,16  | 0,12  | 215,68  | 171,51  | 1,97  | 1,47  | 33,94  | 20,30  |
|          | Второй завтрак                                                    |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 707/04   | Сок фруктовый разливной                                           | 100    | 100    | 0,50   | 0,50   | 0      | 0      | 10,10   | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40   | 2,40   | 0,01  | 0,01  | 7,0     | 7,00    | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|          |                                                                   |        |        | 0,50   | 0,50   | 0      | 0      | 10,10   | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40   | 2,40   | 0,01  | 0,01  | 7,00    | 7,00    | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|          | Обед                                                              |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 41/16    | Салат из моркови припущенной с яблоками                           | 50     | 40     | 0,64   | 0,51   | 2,61   | 2,10   | 5,11    | 4,10   | 40,95   | 32,76   | 3,47   | 2,80   | 0,04  | 0,03  | 10,60   | 8,50    | 0,66  | 0,53  | 12,0   | 9,6    |
| 73/16    | Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной на курином бульоне | 200/5  | 150/5  | 1,39   | 1,04   | 3,91   | 2,93   | 6,79    | 5,09   | 137,57  | 103,20  | 14,80  | 11,10  | 0,05  | 0,03  | 34,7    | 26,0    | 0,64  | 0,48  | 17,80  | 13,35  |
| 321/16   | Плов "Золотой петушок" из филе куриной грудки                     | 50/150 | 25/100 | 8,14   | 4,07   | 14,74  | 8,13   | 40,39   | 26,86  | 393,73  | 233,15  | 3,41   | 2,27   | 0,06  | 0,04  | 38,59   | 26,71   | 1,42  | 0,96  | 13,70  | 6,85   |
| 591/14   | Кисель из концентрата полусладкий                                 | 180    | 150    | 0,10   | 0,07   | 0      | 0      | 28,48   | 16,11  | 86,30   | 64,73   | 0,96   | 0,72   | 0     | 0     | 24,00   | 18,00   | 1,20  | 0,90  | 12,00  | 9,00   |
|          | Хлеб Пшеничный                                                    | 1/20   | 1/20   | 1,52   | 1,52   | 0,18   | 0,18   | 10,94   | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0      | 0,02  | 0,02  | 4,6     | 4,6     | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          | Хлеб Ржаной                                                       | 1/30   | 1/20   | 1,68   | 1,12   | 0,33   | 0,22   | 14,44   | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0      | 0      | 0,03  | 0,02  | 6,9     | 4,59    | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|          |                                                                   |        |        | 13,47  | 8,33   | 21,77  | 13,56  | 106,15  | 72,72  | 767,66  | 522,70  | 22,64  | 16,89  | 0,20  | 0,14  | 119,35  | 88,40   | 5,07  | 3,71  | 69,41  | 53,82  |
|          | Полдник                                                           |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 419/16   | Молоко кипяченое                                                  | 140    | 130    | 4,28   | 4,00   | 3,70   | 3,43   | 7,08    | 6,57   | 78,72   | 73,09   | 1,91   | 1,78   | 0,08  | 0,07  | 265,40  | 246,50  | 0,22  | 0,20  | 20,6   | 19,1   |
| Пром.    | Печенье                                                           | 23     | 23     | 2,05   | 2,05   | 2,68   | 2,68   | 25,43   | 25,43  | 114,10  | 114,10  | 0,00   | 0,00   | 0,02  | 0,02  | 7,9     | 7,93    | 0,57  | 0,57  | 3,50   | 3,50   |
|          |                                                                   |        |        | 6,33   | 6,05   | 6,38   | 6,11   | 32,51   | 32,00  | 192,82  | 187,19  | 1,91   | 1,78   | 0,10  | 0,09  | 273,33  | 254,43  | 0,79  | 0,77  | 24,10  | 22,61  |
|          | Ужин                                                              |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 386/16   | Десерт фруктовый Яблоко                                           | 100    | 95     | 0,43   | 0,41   | 0,43   | 0,41   | 9,90    | 9,40   | 45,25   | 43,00   | 11,00  | 10,45  | 0,02  | 0,02  | 16,00   | 15,20   | 0,60  | 0,57  | 9,0    | 8,5    |
| ТТК №936 | Картофель запеченый                                               | 150    | 100    | 4,40   | 2,90   | 14,60  | 9,71   | 35,40   | 23,60  | 290,10  | 193,39  | 23,03  | 15,32  | 0,21  | 0,14  | 23,02   | 15,35   | 1,55  | 1     | 41,34  | 27,6   |
| 284/2016 | Суфле из рыбы                                                     | 80/3   | 60/3   | 12,81  | 9,70   | 6,41   | 4,63   | 3,29    | 2,44   | 122,00  | 90,00   | 0,26   | 0,19   | 0,06  | 0,05  | 39      | 29,5    | 0,64  | 0,49  | 20,6   | 15,5   |
| 686/04   | Чай с лимоном (полусладкий)                                       | 180/7  | 150/7  | 0,27   | 0,22   | 0,06   | 0,05   | 15,28   | 11,52  | 62,73   | 47,38   | 3,30   | 3,27   | 0,003 | 0,002 | 3,25    | 2,43    | 0,087 | 0,065 | 0,84   | 0,63   |
|          | Хлеб Пшеничный                                                    | 1/20   | 1/20   | 1,52   | 1,52   | 0,18   | 0,18   | 10,94   | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0      | 0,02  | 0,02  | 4,6     | 4,6     | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|          |                                                                   |        |        | 19,43  | 14,75  | 21,68  | 14,98  | 74,81   | 57,90  | 567,54  | 421,23  | 37,59  | 29,23  | 0,31  | 0,23  | 85,87   | 67,08   | 3,10  | 2,35  | 77,44  | 57,89  |
|          |                                                                   |        |        | 48,25  | 36,22  | 59,58  | 43,15  | 282,92  | 212,23 | 1905,87 | 1446,51 | 65,88  | 51,32  | 0,78  | 0,59  | 701,23  | 588,42  | 12,33 | 9,70  | 208,89 | 158,62 |
|          | Итого                                                             |        |        | 274,52 | 201,13 | 300,17 | 239,88 | 1251,60 | 987,99 | 8687,22 | 6943,59 | 326,00 | 266,45 | 8,98  | 6,84  | 3468,12 | 2835,23 | 82,66 | 63,72 | 963,72 | 548,70 |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|          |                                                                   |        |        |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |

|      |       |
|------|-------|
| 9,28 | 21,96 |
|------|-------|

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf from an old book. The paper has a slightly textured appearance with some minor discoloration and a dark vertical crease running down the left side. There is a small dark mark near the top left corner. The page is otherwise empty of text or illustrations.

|                       |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 707/04                | Сок фруктовый разливной                             | 100     | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|                       |                                                     |         |        | 0,50  | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,00   | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
| <b>Обед</b>           |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 46/16                 | Винегрет "Дары осени"                               | 50      | 40     | 0,98  | 0,76  | 3,55  | 2,84  | 13,94  | 13,15  | 51,49   | 41,19   | 9,35  | 7,48  | 0,04  | 0,03  | 11,60  | 9,30   | 0,40  | 0,34  | 10,06  | 8,04   |
| 91/16                 | Суп картофельный с клецками на говяжьем бульоне     | 200     | 150    | 7,96  | 7,18  | 9,41  | 8,54  | 26,71  | 22,60  | 183,36  | 155,97  | 12,40 | 9,37  | 0,09  | 0,07  | 22,3   | 16,7   | 1,3   | 1,00  | 13,96  | 8,97   |
| 304/16                | Тефтели мясные (2 вариант)                          | 50/30   | 50/30  | 7,84  | 7,84  | 12,97 | 12,97 | 17,43  | 17,43  | 177,80  | 177,80  | 1,24  | 1,24  | 0,079 | 0,079 | 63,19  | 63,19  | 1,23  | 1,23  | 12,16  | 12,16  |
| 219/2016              | Макаронные изделия отварные                         | 130     | 100    | 4,62  | 3,57  | 3,78  | 2,91  | 31,67  | 24,36  | 179,30  | 137,92  | 0,00  | 0,00  | 0,08  | 0,06  | 17,09  | 13,15  | 0,60  | 0,46  | 18,80  | 14,50  |
| 342/15                | Напиток из свеж. ябл.                               | 180     | 150    | 0,18  | 0,14  | 0,18  | 0,14  | 19,06  | 14,29  | 78,58   | 58,94   | 4,54  | 3,41  | 0,11  | 0,08  | 6,40   | 4,80   | 0,18  | 0,13  | 3,60   | 2,70   |
|                       | Хлеб Пшеничный                                      | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       | Хлеб Ржаной                                         | 1/30    | 1/20   | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0     | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|                       |                                                     |         |        | 24,78 | 22,13 | 30,40 | 27,80 | 134,19 | 112,39 | 779,64  | 660,68  | 27,53 | 21,50 | 0,45  | 0,36  | 132,08 | 116,33 | 4,86  | 4,00  | 72,49  | 61,39  |
| <b>Полдник</b>        |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 419/16                | Молоко кипяченое                                    | 140     | 130    | 4,28  | 4,00  | 3,70  | 3,43  | 7,08   | 6,57   | 78,72   | 73,09   | 1,91  | 1,78  | 0,08  | 0,07  | 265,40 | 246,50 | 0,22  | 0,20  | 20,6   | 19,1   |
| 453/16                | Булочка дорожная                                    | 30      | 30     | 2,02  | 2,02  | 4,42  | 4,42  | 17,30  | 17,30  | 117,04  | 117,04  | 0     | 0     | 0,040 | 0,040 | 11,86  | 11,86  | 0,040 | 0,400 | 8,100  | 8,100  |
|                       |                                                     |         |        | 6,30  | 6,02  | 8,12  | 7,85  | 24,38  | 23,87  | 195,76  | 190,13  | 1,91  | 1,78  | 0,12  | 0,11  | 277,26 | 258,36 | 0,26  | 0,60  | 28,70  | 27,21  |
| <b>Ужин</b>           |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| ТТК-53к               | Мякоть птицы тушеная в соусе из филе куриной грудки | 25/25   | 25/25  | 5,54  | 5,54  | 3,82  | 3,82  | 11,89  | 11,89  | 84,10   | 84,10   | 0,64  | 0,64  | 0,065 | 0,065 | 9,85   | 9,85   | 1,01  | 1,01  | 15,45  | 15,45  |
| 182/16                | Каша гречневая вязкая                               | 130     | 100    | 4,00  | 3,10  | 4,57  | 3,52  | 21,52  | 16,55  | 173,12  | 133,20  | 0     | 0     | 0,1   | 0,08  | 27,9   | 21,46  | 2,11  | 1,62  | 23,45  | 16,12  |
| 686/04                | Чай с лимоном (полусладкий)                         | 180/7   | 150/7  | 0,27  | 0,22  | 0,06  | 0,05  | 15,28  | 11,52  | 62,73   | 47,38   | 3,30  | 3,27  | 0,003 | 0,002 | 3,25   | 2,43   | 0,087 | 0,065 | 0,84   | 0,63   |
| 386/16                | Десерт фруктовый мандарин                           | 80      | 80     | 0,56  | 0,56  | 0,14  | 0,14  | 15,23  | 15,23  | 64,00   | 64,00   | 26,60 | 26,60 | 0,04  | 0,04  | 24,80  | 24,80  | 0,10  | 0,10  | 7,50   | 7,50   |
|                       | Хлеб Пшеничный                                      | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       |                                                     |         |        | 11,89 | 10,94 | 8,77  | 7,71  | 74,86  | 66,13  | 431,41  | 376,14  | 30,54 | 30,51 | 0,23  | 0,21  | 70,40  | 63,14  | 3,53  | 3,02  | 52,90  | 45,36  |
|                       |                                                     |         |        | 55,16 | 49,56 | 61,71 | 56,40 | 312,29 | 256,01 | 1867,83 | 1601,75 | 64,32 | 57,74 | 0,88  | 0,76  | 707,50 | 615,40 | 12,69 | 11,19 | 197,01 | 166,15 |
| <b>3 день</b>         |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| <b>Завтрак</b>        |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 3/16                  | Бутерброд с маслом с сыром                          | 30/5/5. | 20/5/5 | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 16,43  | 12,33  | 130,13  | 104,00  | 0,04  | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6,10   | 0,46  | 0,31  | 13,40  | 8,90   |
| 182/16                | Каша молочная пшенная с маслом                      | 180/3   | 150/3  | 7,79  | 5,85  | 6,15  | 5,23  | 38,72  | 29,05  | 241,46  | 186,71  | 4,03  | 3,02  | 0,07  | 0,03  | 9,00   | 5,00   | 0,70  | 0,50  | 25,30  | 14,00  |
| ТТК №437              | Чай полусладкий с молоком                           | 180     | 150    | 1,46  | 1,26  | 1,12  | 0,94  | 6,46   | 5,65   | 42,00   | 36,06   | 1,89  | 1,58  | 0,013 | 0,011 | 68,8   | 57,37  | 0,39  | 0,32  | 7,9    | 6,7    |
|                       |                                                     |         |        | 12,99 | 10,11 | 13,18 | 11,79 | 61,61  | 47,03  | 413,59  | 326,77  | 5,96  | 4,64  | 0,13  | 0,07  | 86,40  | 68,47  | 1,55  | 1,13  | 46,60  | 29,60  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04                | Сок фруктовый разливной                             | 100     | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|                       |                                                     |         |        | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,4   | 2,4   | 0,01  | 0,01  | 7,00   | 7,00   | 1,4   | 1,4   | 4      | 4      |
| <b>Обед</b>           |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| ТТК № 390             | Салат «Веснушка»                                    | 50      | 40     | 1,28  | 1,03  | 5,04  | 4,03  | 5,40   | 4,30   | 71,98   | 57,59   | 7,76  | 6,21  | 0,04  | 0,03  | 18,5   | 14,81  | 0,48  | 0,39  | 14,33  | 11,46  |
| 94/16                 | Суп -лапша домашняя с мясом птицы                   | 200/15  | 150/15 | 5,40  | 4,90  | 5,90  | 5,10  | 12,70  | 9,50   | 141,47  | 123,45  | 0,40  | 0,30  | 0,07  | 0,05  | 15,76  | 11,82  | 0,47  | 0,35  | 8,36   | 6,27   |
| ТТК-331               | Котлеты "Любимые"                                   | 75      | 50     | 10,50 | 7,00  | 9,00  | 6,00  | 11,00  | 6,00   | 167,00  | 105,00  | 0,00  | 0,00  | 0,083 | 0,056 | 12,74  | 10,20  | 1,27  | 1,10  | 11,10  | 7,40   |
| 148/16                | Рагу овощное                                        | 130     | 100    | 2,04  | 1,57  | 9,50  | 7,31  | 21,15  | 16,27  | 143,90  | 110,70  | 7,1   | 5,5   | 0,06  | 0,05  | 30     | 23,1   | 0,85  | 0,65  | 24,8   | 19,1   |
| ТТК №3                | Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий      | 180     | 150    | 0,50  | 0,37  | 0,02  | 0,02  | 19,43  | 14,57  | 79,92   | 59,94   | 0,03  | 0,02  | 0     | 0     | 17,25  | 12,94  | 1,95  | 1,46  | 13,80  | 10,35  |
|                       | Хлеб Пшеничный                                      | 1/20    | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       | Хлеб Ржаной                                         | 1/30    | 1/20   | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0     | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|                       |                                                     |         |        | 22,92 | 17,51 | 29,97 | 22,86 | 95,06  | 71,20  | 713,38  | 545,54  | 15,29 | 12,03 | 0,30  | 0,23  | 105,77 | 82,06  | 6,17  | 4,79  | 86,30  | 69,60  |
| <b>Полдник</b>        |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 420/16                | Кефир с сахаром                                     | 150/5   | 100/3  | 4,35  | 2,90  | 3,75  | 2,5   | 6,00   | 4,00   | 75,00   | 50,00   | 1,05  | 0,7   | 0,06  | 0,04  | 180,00 | 120,00 | 20    | 12    | 0,15   | 0,1    |
|                       |                                                     |         |        | 4,35  | 2,90  | 3,75  | 2,50  | 6,00   | 4,00   | 75,00   | 50,00   | 1,05  | 0,70  | 0,06  | 0,04  | 180,00 | 120,00 | 20,00 | 12,00 | 0,15   | 0,10   |
| <b>Ужин</b>           |                                                     |         |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| ТТК №24               | Сырники из творога с повидлом                       | 100/15  | 75/15  | 10,98 | 8,23  | 18,37 | 9,28  | 35,39  | 26,54  | 388,47  | 291,35  | 0,69  | 0,52  | 0,15  | 0,11  | 367,45 | 275,60 | 1,19  | 0,9   | 17,0   | 10,3   |

0  
0  
4,00

|                       |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК №1                | Чай полусладкий                                          | 180    | 150    | 0,20  | 0,15  | 0     | 0     | 5,06   | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00  | 0,00  | 0     | 0     | 5,05   | 3,79   | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|                       | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20   | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       |                                                          |        |        | 12,70 | 9,90  | 18,55 | 9,46  | 51,39  | 41,27  | 456,97  | 354,59  | 0,69  | 0,52  | 0,17  | 0,13  | 377,10 | 283,99 | 2,25  | 1,74  | 27,06  | 19,21  |
|                       |                                                          |        |        | 53,46 | 40,92 | 65,45 | 46,61 | 224,16 | 173,60 | 1701,34 | 1319,30 | 25,39 | 20,29 | 0,68  | 0,48  | 756,27 | 561,52 | 31,37 | 21,06 | 164,11 | 122,51 |
| <b>4 день</b>         |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 1/16                  | Бутерброд с маслом                                       | 30/5   | 20/5   | 2,25  | 1,51  | 4,99  | 4,71  | 18,46  | 13,18  | 115,82  | 89,69   | 0,00  | 0     | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6      | 0,46  | 0,31  | 8,70   | 6,2    |
| 162/16                | Каша молочная манная вязкая с маслом                     | 180/3  | 150/3  | 6,61  | 4,96  | 7,33  | 4,62  | 33,82  | 25,37  | 229,70  | 162,89  | 4,22  | 3,17  | 0,38  | 0,29  | 182,00 | 136,00 | 0,40  | 0,30  | 13,30  | 8,22   |
| ТТК № 17              | Кофейный напиток полусладкий                             | 180    | 150    | 2,52  | 2,10  | 1,64  | 1,37  | 13,94  | 11,62  | 80,61   | 67,17   | 0,75  | 0,62  | 0,03  | 0,03  | 110,60 | 92,2   | 0,20  | 0,2   | 19,80  | 16,50  |
|                       |                                                          |        |        | 11,38 | 8,57  | 13,96 | 10,70 | 66,22  | 50,17  | 426,13  | 319,75  | 4,97  | 3,79  | 0,46  | 0,35  | 301,20 | 234,30 | 1,06  | 0,81  | 41,80  | 30,92  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04                | Сок фруктовый разливной                                  | 100    | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|                       |                                                          |        |        | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,00   | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
| <b>Обед</b>           |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 25/04                 | Салат "Степной"                                          | 50     | 40     | 1,08  | 0,86  | 4,13  | 3,31  | 15,93  | 14,75  | 65,25   | 52,20   | 6,93  | 8,67  | 0,08  | 0,08  | 20,20  | 16,16  | 0,51  | 0,41  | 11,7   | 9,4    |
| 87/16                 | Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне          | 200    | 150    | 10,50 | 7,34  | 9,90  | 6,45  | 13,38  | 10,04  | 177,67  | 135,60  | 5,85  | 4,40  | 0,18  | 0,16  | 38,08  | 30,46  | 2,03  | 1,62  | 20,24  | 15,18  |
| ТТК №34               | Котлеты "Крестьянские" с соусом томатным                 | 70/30  | 50/30  | 11,16 | 7,44  | 12,44 | 7,96  | 17,30  | 6,20   | 213,76  | 146,17  | 0,56  | 0,37  | 0,08  | 0,054 | 35,66  | 23,77  | 1,35  | 0,90  | 6,27   | 3,27   |
| 162/16                | Каша рисовая вязкая                                      | 130    | 100    | 2,01  | 1,55  | 3,43  | 2,64  | 20,87  | 16,05  | 139,36  | 107,20  | 0     | 0     | 0,02  | 0,01  | 27,90  | 21,46  | 0,3   | 0,23  | 14,21  | 10,9   |
| 591/14                | Кисель из концентрата полусладкий                        | 180    | 150    | 0,10  | 0,07  | 0     | 0     | 28,48  | 16,11  | 86,30   | 64,73   | 0,96  | 0,72  | 0     | 0     | 24,00  | 18,00  | 1,20  | 0,90  | 12,00  | 9,00   |
|                       | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20   | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       | Хлеб Ржаной                                              | 1/30   | 1/20   | 1,68  | 1,12  | 0,33  | 0,22  | 14,44  | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0     | 0     | 0,03  | 0,02  | 6,9    | 4,59   | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|                       |                                                          |        |        | 28,05 | 19,90 | 30,41 | 20,76 | 121,34 | 83,71  | 791,45  | 594,76  | 14,30 | 14,16 | 0,41  | 0,34  | 157,34 | 119,04 | 6,54  | 4,90  | 78,33  | 62,73  |
| <b>Полдник</b>        |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 419/16                | Молоко кипяченое                                         | 140    | 130    | 4,28  | 4,00  | 3,70  | 3,43  | 7,08   | 6,57   | 78,72   | 73,09   | 1,91  | 1,78  | 0,08  | 0,07  | 265,40 | 246,50 | 0,22  | 0,20  | 20,6   | 19,1   |
|                       |                                                          |        |        | 4,28  | 4,00  | 3,70  | 3,43  | 7,08   | 6,57   | 78,72   | 73,09   | 1,91  | 1,78  | 0,08  | 0,07  | 265,40 | 246,50 | 0,22  | 0,20  | 20,60  | 19,11  |
| <b>Ужин</b>           |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 308/16                | Запеканка картофельная с мясом говядины                  | 180/3  | 150/3  | 14,60 | 12,17 | 12,65 | 10,54 | 23,40  | 19,50  | 265,85  | 221,54  | 4,56  | 3,80  | 0,250 | 0,210 | 35,12  | 29,270 | 2,20  | 1,820 | 56,4   | 47,0   |
| ТТК №1                | Чай полусладкий                                          | 180    | 150    | 0,20  | 0,15  | 0     | 0     | 5,06   | 3,79   | 21,04   | 15,78   | 0,00  | 0,00  | 0     | 0     | 5,05   | 3,79   | 0,84  | 0,63  | 4,4    | 3,3    |
|                       | Хлеб Пшеничный                                           | 1/20   | 1/20   | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 10,94  | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0     | 0     | 0,02  | 0,02  | 4,6    | 4,6    | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                       |                                                          |        |        | 16,32 | 13,84 | 12,83 | 10,72 | 39,40  | 34,23  | 334,35  | 284,78  | 4,56  | 3,80  | 0,27  | 0,23  | 44,77  | 37,66  | 3,26  | 2,67  | 66,42  | 55,93  |
|                       |                                                          |        |        | 60,53 | 46,81 | 60,90 | 45,61 | 244,14 | 184,78 | 1673,05 | 1314,78 | 28,14 | 25,93 | 1,23  | 1,00  | 775,71 | 644,50 | 12,48 | 9,98  | 211,15 | 172,69 |
| <b>5 день</b>         |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| <b>Завтрак</b>        |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 3/16                  | Бутерброд с маслом с сыром                               | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 16,43  | 12,33  | 130,13  | 104,00  | 0,04  | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 8,60   | 6,10   | 0,46  | 0,31  | 13,40  | 8,90   |
| 173/16                | Каша молочная пшеничная с маслом                         | 180/3  | 150/3  | 7,99  | 6,00  | 7,33  | 4,54  | 37,51  | 28,14  | 230,02  | 177,48  | 1,31  | 0,98  | 0,07  | 0,05  | 142,08 | 106,6  | 0,110 | 0,08  | 24,33  | 11,25  |
| ТТК №437              | Чай полусладкий с молоком                                | 180    | 150    | 1,46  | 1,26  | 1,12  | 0,94  | 6,46   | 5,65   | 42,00   | 36,06   | 1,89  | 1,58  | 0,013 | 0,011 | 68,8   | 57,37  | 0,39  | 0,32  | 7,9    | 6,7    |
|                       |                                                          |        |        | 13,19 | 10,26 | 14,36 | 11,10 | 60,40  | 46,12  | 402,15  | 317,54  | 3,24  | 2,60  | 0,13  | 0,09  | 219,48 | 170,07 | 0,96  | 0,71  | 45,63  | 26,85  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 707/04                | Сок фруктовый разливной                                  | 100    | 100    | 0,50  | 0,50  | 0     | 0     | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,01  | 7,0    | 7,00   | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
|                       |                                                          |        |        | 0,50  | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 10,10  | 10,10  | 42,40   | 42,40   | 2,40  | 2,40  | 0,01  | 0,06  | 7,00   | 180,00 | 1,40  | 1,40  | 4,00   | 4,00   |
| <b>Обед</b>           |                                                          |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| ТТК №65               | Салат "Здоровье"                                         | 50     | 40     | 4,45  | 3,56  | 4,50  | 3,60  | 19,00  | 17,20  | 47,50   | 42,00   | 3,75  | 3,00  | 0,03  | 0,02  | 10,95  | 8,76   | 0,15  | 0,12  | 9,0    | 7,0    |
| 82/16                 | Рассольник Ленинградский со сметаной на говяжьем бульоне | 200/5  | 150/5  | 2,16  | 1,65  | 3,79  | 3,03  | 9,97   | 7,51   | 117,67  | 98,93   | 17,68 | 13,26 | 0,20  | 0,06  | 30,40  | 23,42  | 1,31  | 0,98  | 18,26  | 12,43  |
| 143/16                | Капуста тушеная с филе куриной голки                     | 50/130 | 50/100 | 14,00 | 13,30 | 14,70 | 13,80 | 15,20  | 11,70  | 243,00  | 219,00  | 27,60 | 21,30 | 0,04  | 0,03  | 67,40  | 51,90  | 0,90  | 0,70  | 26,60  | 18,80  |

|                |                                      |       |       |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
|----------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|
| 342/15         | Напиток из свеж.ябл.                 | 180   | 150   | 0,18   | 0,14   | 0,18   | 0,14   | 19,06   | 14,29  | 78,58   | 58,94   | 4,54   | 3,41   | 0,11  | 0,08  | 6,40    | 4,80    | 0,18  | 0,13  | 3,60   | 2,70   |
|                | Хлеб Пшеничный                       | 1/20  | 1/20  | 1,52   | 1,52   | 0,18   | 0,18   | 10,94   | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0      | 0,02  | 0,02  | 4,6     | 4,6     | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                | Хлеб Ржаной                          | 1/30  | 1/20  | 1,68   | 1,12   | 0,33   | 0,22   | 14,44   | 9,62   | 61,65   | 41,40   | 0      | 0      | 0,03  | 0,02  | 6,9     | 4,59    | 0,93  | 0,62  | 8,25   | 9,36   |
|                |                                      |       |       | 23,99  | 21,29  | 23,68  | 20,97  | 88,61   | 71,26  | 595,86  | 507,73  | 53,57  | 40,97  | 0,43  | 0,23  | 126,65  | 98,07   | 3,89  | 2,77  | 71,37  | 55,95  |
| <b>Полдник</b> |                                      |       |       |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 420/16         | Ацидофилин                           | 150   | 100   | 4,54   | 3,02   | 4,05   | 2,70   | 6,48    | 4,32   | 90,51   | 53,68   | 1,30   | 0,86   | 0,09  | 0,06  | 270,00  | 180,00  | 0,225 | 0,15  | 15,0   | 8      |
|                |                                      |       |       | 4,54   | 3,02   | 4,05   | 2,70   | 6,48    | 4,32   | 90,51   | 53,68   | 1,30   | 0,86   | 0,09  | 0,06  | 270,00  | 180,00  | 0,23  | 0,15  | 15,00  | 8,00   |
| <b>Ужин</b>    |                                      |       |       |        |        |        |        |         |        |         |         |        |        |       |       |         |         |       |       |        |        |
| 386/16         | Десерт фруктовый Яблоко              | 100   | 95    | 0,43   | 0,41   | 0,43   | 0,41   | 9,90    | 9,40   | 45,25   | 43,00   | 11,00  | 10,45  | 0,02  | 0,02  | 16,00   | 15,20   | 0,60  | 0,57  | 9,0    | 8,5    |
| 222/16         | Макароны запеченные с яйцом с маслом | 150/3 | 150/3 | 3,69   | 3,69   | 14,08  | 14,08  | 33,02   | 33,02  | 262,53  | 262,53  | 3,00   | 3,00   | 0,13  | 0,13  | 47,1    | 47,1    | 1,4   | 1,4   | 8,1    | 8,1    |
| ТТК №437       | Чай полусладкий с молоком            | 180   | 150   | 1,46   | 1,26   | 1,12   | 0,94   | 6,46    | 5,65   | 42,00   | 36,06   | 1,89   | 1,58   | 0,013 | 0,011 | 68,8    | 57,37   | 0,39  | 0,32  | 7,9    | 6,7    |
|                | Хлеб Пшеничный                       | 1/20  | 1/20  | 1,52   | 1,52   | 0,18   | 0,18   | 10,94   | 10,94  | 47,46   | 47,46   | 0      | 0      | 0,02  | 0,02  | 4,6     | 4,6     | 0,22  | 0,22  | 5,66   | 5,66   |
|                |                                      |       |       | 7,10   | 6,88   | 15,81  | 15,61  | 60,32   | 59,01  | 397,24  | 389,05  | 15,89  | 15,03  | 0,18  | 0,18  | 136,50  | 124,27  | 2,61  | 2,51  | 30,66  | 28,96  |
|                |                                      |       |       | 49,32  | 41,95  | 57,90  | 50,38  | 225,91  | 190,81 | 1528,16 | 1310,40 | 76,40  | 61,86  | 0,84  | 0,62  | 759,63  | 752,41  | 8,89  | 7,54  | 166,66 | 123,76 |
| <b>Итого</b>   |                                      |       |       | 262,61 | 213,02 | 294,93 | 238,28 | 1251,65 | 998,47 | 8480,24 | 6894,49 | 337,21 | 275,48 | 4,39  | 3,51  | 3646,15 | 3076,19 | 77,57 | 59,62 | 934,52 | 557,40 |

|                   | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) | Пищевые вещества (гр) | Пищевые вещества (гр) | Пищевые вещества (гр) | Пищевые вещества (гр) | Пищевые вещества (гр) | Энерг. ценность (ккал) | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |          |      | Минер. вещества (мг) |        |          |       |          |        |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|---------------|-------|----------|------|----------------------|--------|----------|-------|----------|--------|
|                   |                  |                  | Белки                 | Белки                 | Жиры                  | Жиры                  | Углеводы              | Углеводы              | Дет. сад               | Ясли                   | С             |       | В1       |      | Са                   |        | Fe       |       | Mg       |        |
|                   |                  |                  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                        |                        | Дет. сад      | Ясли  | Дет. сад | Ясли | Дет. сад             | Ясли   | Дет. сад | Ясли  | Дет. сад | Ясли   |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |                  |                  | 270,42                | 217,8                 | 312,2                 | 249,8                 | 1296,6                | 1046,2                | 8821,5                 | 7246,8                 | 262,8         | 221,2 | 4,7      | 3,9  | 4467,3               | 3758,7 | 60,7     | 50,7  | 986,6    | 557,4  |
| В среднем в день: |                  |                  | 54,10                 | 43,50                 | 62,40                 | 49,90                 | 259,30                | 209,20                | 1 764,31               | 1 449,30               | 52,50         | 44,20 | 0,94     | 0,77 | 893,45               | 751,73 | 12,00    | 10,00 | 197,30   | 111,48 |

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004.

4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2014 г.

5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.

6. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.: 8(8552) 707107