

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 1»



Т.В. Зиновьева

«03» февраля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД № 1»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.КРАСНОЯРСК, УЛ.КАРЛА МАРКСА, Д.21 А)

г. Красноярск

2025 г.

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																				
№ ТК (ТТК)/№ рц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 1																				
Завтрак																				
15/182	Каша жидкая молочная	130	4,52	3,89	14,00	109,13	18,780	0,075	0,146	0,520	0,056	0,970	109,569	38,454	117,712	168,971	0,008	0,003	0,038	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007	
	Итого	354	10,20	9,12	37,43	272,80	50,100	0,136	0,253	0,877	0,140	1,480	200,950	57,081	216,441	321,882	0,015	0,010	0,154	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
4/472	Маринад овощной	40	0,49	4,44	3,75	56,88	347,000	0,016	0,018	0,980	0,000	0,250	9,781	10,832	19,010	62,697	0,002	0,000	0,019	
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,09	3,42	7,80	74,32	101,334	0,048	0,050	9,238	0,004	0,647	32,079	16,936	47,441	290,514	0,004	0,001	0,137	
6/375	Плов с мясом	130	12,51	10,14	23,63	235,65	130,65	0,047	0,082	0,624	0,029	1,011	22,19	20,69	125,57	144,023	0,003	0,004	0,072	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	565	18,32	18,40	63,66	494,77	580,264	0,148	0,160	13,242	0,033	2,740	83,450	57,070	226,085	555,006	0,011	0,007	0,378	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	30	0,84	1,00	23,20	106,20	0,900	0,010	0,010	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	210	5,75	4,96	31,06	192,92	24,660	0,062	0,226	0,936	0,054	0,607	194,880	24,924	151,740	260,124	0,014	0,003	0,032	
Ужин																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
82/355	Тефтели рыбные	60	7,44	3,85	4,77	83,48	10,188	0,048	0,077	0,483	0,151	0,458	43,226	23,460	112,574	183,754	0,054	0,007	0,248	
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
	Итого	410	14,18	7,02	44,63	302,01	103,87	0,24	0,22	26,23	0,20	3,38	96,49	76,14	267,94	1159,37	0,06	0,01	0,29	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		51,05	42,50	181,06	1317,02	780,89	0,62	1,03	41,99	0,45	8,39	720,01	234,23	954,45	2442,65	0,23	0,03	1,18	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,56	90,42	89,19	94,07	173,532	77,625	114,111	93,302	4,520	83,910	90,001	292,783	136,350	610,663	3300,000	213,333	84,571	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 2																			
Завтрак																			
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019
27(99,100)	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	396	13,16	14,19	30,68	302,87	119,33	0,13	0,40	1,01	1,04	2,12	241,13	54,30	267,92	350,64	0,02	0,02	0,20
2 завтрак																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000
Обед																			
58/58	Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	1,22	2,92	2,95	43,11	9,080	0,007	0,021	1,509	0,029	0,480	38,530	8,134	29,049	90,368	0,002	0,001	0,006
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	5,35	3,63	13,69	108,85	128,240	0,090	0,120	7,128	0,359	1,126	27,726	24,856	88,552	454,349	0,007	0,006	0,138
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9,22	4,99	20,26	162,78	2155,840	0,191	0,757	14,661	0,582	3,402	21,910	35,761	179,455	660,809	0,008	0,014	0,119
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	557	18,22	11,87	65,83	443,73	2306,48	0,32	0,92	23,46	0,97	6,36	118,06	85,09	337,48	1340,33	0,02	0,02	0,44
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
90/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	50	2,25	1,64	17,28	92,86	8,920	0,027	0,027	0,052	0,073	0,333	12,762	4,103	24,587	38,807	0,001	0,002	0,002
	Итого	230	7,16	5,60	25,14	179,58	32,680	0,079	0,243	0,988	0,127	0,490	202,842	26,027	165,527	256,931	0,015	0,005	0,034
Ужин																			
72	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	45,900	0,007	0,015	2,100	0,000	0,930	12,300	4,500	11,100	94,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	495	14,23	12,17	44,01	347,18	126,82	0,17	0,17	160,87	0,00	3,90	129,32	55,50	174,75	776,62	0,01	0,01	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/д	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		52,77	43,83	199,37	1408,16	2675,31	0,74	1,81	197,14	2,13	13,31	724,59	247,52	974,92	2998,38	0,19	0,05	1,37
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,65	93,26	98,21	100,58	594,514	92,750	201,000	438,078	21,330	133,100	90,574	309,401	139,274	749,596	2671,429	333,333	97,786

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 3																				
Завтрак																				
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007	
	Итого	354	9,83	8,91	38,72	274,58	49,690	0,132	0,233	1,562	0,136	1,240	201,361	41,429	203,873	334,764	0,016	0,009	0,151	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
35/ТТК	Салат "Океан" (с кальмарами)	40	7,67	5,58	1,42	86,61	12,480	0,059	0,058	1,034	0,176	0,611	20,080	32,527	102,943	113,932	0,105	0,018	0,006	
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	105,150	0,040	0,049	6,168	0,027	0,801	31,591	17,519	48,018	268,596	0,005	0,001	0,130	
40/409	Птица отварная	55	13,04	0,83	0,06	62,70	9,350	0,027	0,102	0,000	0,165	0,470	6,050	13,750	100,650	123,200	0,000	0,012	0,000	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,58	2,25	21,18	119,33	812,100	0,064	0,050	1,820	0,039	0,846	30,408	28,397	57,824	154,820	0,004	0,000	0,173	
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	600	29,51	12,01	59,04	466,59	940,360	0,227	0,269	11,422	0,407	3,560	107,529	100,805	343,499	718,320	0,116	0,033	0,459	
Полдник2																				
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157	
34/583	Булочка домашняя	50	3,82	6,18	25,86	174,26	28,830	0,045	0,047	0,065	0,178	0,435	21,402	6,242	41,419	53,819	0,002	0,002	0,003	
	Итого	230	3,91	6,21	31,01	195,47	28,830	0,048	0,050	1,145	0,178	0,544	31,306	10,131	43,146	71,722	0,002	0,002	0,160	
Ужин																				
67/158	Кукуруза с яйцом	40	1,78	3,75	2,92	52,53	15,600	0,009	0,047	0,538	0,220	0,305	15,189	4,254	26,787	43,226	0,002	0,003	0,009	
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	150	7,34	8,21	9,55	132,42	313,460	0,068	0,088	12,320	0,000	1,487	38,303	29,998	99,356	421,018	0,006	0,001	0,107	
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	505	12,59	12,56	43,11	330,14	339,04	0,18	0,18	49,84	0,22	3,41	107,77	57,19	181,49	686,17	0,01	0,01	0,51	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			58,43	42,69	176,16	1321,30	1379,92	0,62	0,90	64,67	0,97	8,94	592,21	228,57	864,26	1957,24	0,27	0,05	1,61	
Суточная потребность			42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
Процент удовлетворения суточной потребности			139,13	90,83	86,78	94,38	306,648	77,875	100,222	143,711	9,710	89,400	74,026	285,706	123,466	489,311	3900,000	346,667	114,857	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 4																				
Завтрак																				
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002	
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004	
	Итого	390	16,13	13,24	23,41	277,40	162,08	0,14	0,47	2,28	1,84	2,63	196,32	41,21	281,51	323,04	0,03	0,03	0,20	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	89,250	0,097	0,081	4,400	0,088	0,852	31,003	39,825	142,105	431,899	0,069	0,008	0,439	
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	60	10,25	7,64	3,56	124,24	2969,770	0,131	1,044	7,840	0,715	3,558	14,327	10,405	167,968	148,661	0,004	0,020	0,129	
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030	
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	625	24,46	12,84	70,24	498,05	3072,868	0,384	1,226	24,228	0,847	6,848	103,809	90,204	432,071	1215,441	0,082	0,032	0,790	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	30	0,84	1,00	23,20	106,20	0,900	0,010	0,010	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	210	5,75	4,96	31,06	192,92	24,660	0,062	0,226	0,936	0,054	0,607	194,880	24,924	151,740	260,124	0,014	0,003	0,032	
Ужин																				
62/326	Сырники из творога	150	30,29	9,41	25,71	308,72	46,320	0,068	0,319	0,280	0,204	0,838	208,750	31,340	292,342	157,318	0,012	0,039	0,042	
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224	
	Итого	435	32,56	11,00	43,97	408,03	63,97	0,14	0,42	36,68	0,22	1,67	297,89	53,00	355,24	389,65	0,02	0,04	0,41	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		81,50	45,04	172,96	1430,92	3345,58	0,77	2,51	64,82	2,99	11,94	937,13	228,35	1312,81	2334,52	0,27	0,10	1,76	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		194,05	95,83	85,20	102,21	743,462	95,750	278,889	144,051	29,850	119,410	117,142	285,434	187,544	583,631	3800,000	680,000	125,857	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 5																				
Завтрак																				
45/275	Каша"Дружба"	130	4,09	3,67	16,95	117,12	18,260	0,055	0,124	0,507	0,055	0,346	106,530	21,427	104,070	139,234	0,008	0,003	0,038	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007	
	Итого	354	9,77	8,90	40,38	280,79	49,580	0,116	0,231	0,864	0,139	0,856	197,911	40,054	202,799	292,145	0,015	0,010	0,154	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,70	2,68	2,34	36,32	293,400	0,021	0,019	1,042	0,000	0,232	8,190	10,525	19,136	51,510	0,001	0,000	0,012	
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,41	2,60	12,24	94,04	78,198	0,048	0,056	3,200	0,026	1,307	24,809	21,800	63,156	283,405	0,002	0,000	0,125	
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
42/343	Рыба по-польски	60	10,57	5,07	4,41	105,58	31,032	0,060	0,121	0,159	0,479	0,797	38,746	28,427	148,113	216,945	0,071	0,012	0,324	
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	605	24,05	14,50	73,46	523,98	717,53	0,26	0,29	21,62	0,57	5,30	111,96	114,36	386,96	1098,77	0,08	0,02	0,68	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
23/583	Сушка на сметане	50	4,56	4,28	29,20	173,53	23,472	0,049	2,044	0,026	0,147	0,524	20,962	6,669	43,574	57,262	0,002	0,003	0,005	
	Итого	230	9,47	8,24	37,06	260,25	47,232	0,101	2,260	0,962	0,201	0,681	211,042	28,593	184,514	275,386	0,016	0,006	0,037	
Ужин																				
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	445	18,45	14,39	41,54	372,43	48,02	0,18	0,22	42,74	0,36	3,93	107,54	55,11	240,52	674,84	0,01	0,01	0,45	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		64,34	49,04	196,72	1491,97	884,36	0,70	3,17	66,89	1,30	10,96	772,69	257,13	1107,04	2487,41	0,25	0,05	1,65	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		153,20	104,33	96,91	106,57	196,524	87,125	352,111	148,644	13,040	109,590	96,586	321,406	158,148	621,852	3571,429	313,333	117,786	

дни					
завтрак					% эн/ц
1					19,49
2					21,63
3					19,61
4					19,81
5					20,06
Итого					100,60
Ср.зн.					20,12
% содер.					20,00
2 завтрак					
1					3,89
2					9,63
3					3,89
4					3,89
5					3,89
Итого					25,21
Ср.зн.					5,04
% содер.					5,00
обед					
1					35,34
2					31,69
3					33,33
4					35,57
5					37,43
Итого					173,36
Ср.зн.					34,67
% содер.					35,00
полдник					
1					13,78
2					12,83
3					13,96
4					13,78
5					18,59
Итого					72,94
Ср.зн.					14,59
% содер.					15,00
ужин					
1					21,57
2					24,80
3					23,58
4					29,15
5					26,60
Итого					125,70
Ср.зн.					25,14
% содер.					25,00

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																				
№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вторая неделя, день 1																				
Завтрак																				
68/277	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,85	3,65	33,00	180,25	24,174	0,039	0,030	0,048	0,065	0,714	26,615	43,926	81,179	123,272	0,001	0,007	0,321	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
27/99,100	Бутерброд с маслом	41	2,71	4,57	17,29	121,07	27,000	0,039	0,008	0,000	0,078	0,397	8,440	4,900	24,550	34,110	0,001	0,002	0,005	
	Итого	351	8,30	9,58	58,76	354,40	59,094	0,102	0,112	0,360	0,161	1,254	104,296	61,183	162,398	271,013	0,007	0,011	0,435	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,00	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
76/82	Винегрет овощной	40	0,65	4,06	3,01	51,32	51,123	0,020	0,014	2,090	0,000	0,294	8,097	7,190	17,213	84,677	0,001	0,000	0,007	
53/151	Суп картофельный с клецками, с мясом	180	3,95	3,13	13,01	96,00	83,028	0,053	0,057	2,937	0,073	0,587	27,786	13,347	53,547	206,230	0,003	0,001	0,123	
57/ТТК	Суфле из печени	60	8,66	3,87	9,31	106,71	2016,940	0,105	0,732	5,322	0,592	2,632	15,778	9,313	132,175	118,607	0,004	0,016	0,085	
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	110	5,96	4,60	26,04	169,38	14,100	0,155	0,084	0,000	0,065	2,924	13,057	87,653	130,937	158,779	0,001	0,003	0,076	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	590	20,32	15,94	72,47	516,09	2166,47	0,35	0,90	12,75	0,73	7,10	81,12	124,02	358,19	612,12	0,01	0,02	0,44	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	30	0,84	1,00	23,20	106,20	0,900	0,010	0,010	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	210	5,75	4,96	31,06	192,92	24,660	0,062	0,226	0,936	0,054	0,607	194,880	24,924	151,740	260,124	0,014	0,003	0,032	
Ужин																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,39	4,99	8,15	111,08	14,380	0,076	0,084	0,322	0,236	0,746	35,658	24,321	116,062	179,529	0,055	0,009	0,254	
41/431	Картофель отварной	120	2,22	3,55	17,27	109,92	15,590	0,101	0,069	9,280	0,065	0,917	11,264	23,212	59,839	547,949	0,005	0,000	0,031	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
	Итого	405	14,57	9,05	46,91	330,95	111,47	0,27	0,21	27,10	0,30	3,71	71,62	77,03	262,45	1196,33	0,06	0,01	0,29	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		51,54	42,53	213,48	1448,88	2383,70	0,82	1,62	41,85	1,28	12,86	596,16	306,17	1027,03	2485,85	0,22	0,05	1,53	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,71	90,49	105,16	103,49	529,710	102,875	179,778	92,993	12,760	128,600	74,520	382,706	146,718	621,463	3171,429	320,000	109,429	

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вторая неделя, день 2																				
Завтрак																				
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039	
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139	
27(99,100)	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003	
	Итого	356	8,37	10,14	30,41	246,17	56,933	0,111	0,260	1,014	0,156	1,246	221,773	49,948	200,930	304,155	0,017	0,005	0,181	
2 завтрак																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000	
	Итого	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000	
Обед																				
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	45,900	0,007	0,015	2,100	0,000	0,930	12,300	4,500	11,100	94,500	0,000	0,000	0,000	
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	105,150	0,040	0,049	6,168	0,027	0,801	31,591	17,519	48,018	268,596	0,005	0,001	0,130	
73/374	Жаркое по-домашнему	150	9,67	8,87	14,07	174,76	267,840	0,098	0,108	7,560	0,000	1,291	23,882	25,677	111,250	498,245	0,007	0,000	0,034	
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	595	16,63	15,02	62,17	451,48	432,21	0,20	0,20	15,99	0,03	4,96	101,27	68,04	229,19	1024,75	0,02	0,00	0,35	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
26/ТТК	Бисквитик из моркови	50	4,52	4,37	28,27	170,55	263,250	0,055	0,048	0,415	0,175	0,621	16,604	12,328	47,296	79,375	0,002	0,003	0,012	
	Итого	230	9,43	8,33	36,13	257,27	287,010	0,107	0,264	1,351	0,229	0,778	206,684	34,252	188,236	297,499	0,016	0,006	0,044	
Ужин																				
100/331	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	23,89	8,69	35,61	316,21	45,582	0,074	0,250	0,198	0,271	0,906	153,375	25,274	228,880	136,145	0,009	0,030	0,032	
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	425	24,89	8,99	50,64	386,82	55,16	0,14	0,30	133,80	0,27	1,21	200,30	38,83	246,24	283,52	0,01	0,03	0,37	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			59,32	42,48	213,06	1476,55	921,32	0,59	1,09	162,96	0,68	8,64	763,27	217,68	893,84	2183,79	0,18	0,05	1,25	
Суточная потребность			42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
Процент удовлетворения суточной потребности			141,23	90,39	104,95	105,47	204,737	74,000	121,222	362,124	6,830	86,380	95,408	272,094	127,692	545,948	2528,571	300,000	89,286	

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вторая неделя, день 3																				
Завтрак																				
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007	
	Итого	354	9,83	8,91	38,72	274,58	49,690	0,132	0,233	1,562	0,136	1,240	201,361	41,429	203,873	334,764	0,016	0,009	0,151	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
71/59	Салат "Рубин"	40	0,62	3,07	7,41	60,37	1,012	0,011	0,017	1,360	0,000	0,618	16,494	23,693	20,137	141,862	0,002	0,000	0,015	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	89,250	0,097	0,081	4,400	0,088	0,852	31,003	39,825	142,105	431,899	0,069	0,008	0,439	
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	60	10,25	7,64	3,56	124,24	2969,770	0,131	1,044	7,840	0,715	3,558	14,327	10,405	167,968	148,661	0,004	0,020	0,129	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,58	2,25	21,18	119,33	812,100	0,064	0,050	1,820	0,039	0,846	30,408	28,397	57,824	154,820	0,004	0,000	0,173	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	605	25,04	15,38	71,59	529,08	3873,412	0,340	1,202	17,820	0,842	6,706	111,632	110,932	422,098	935,014	0,081	0,030	0,906	
Полдник2																				
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157	
95/583	Манник со сгущенным молоком	75	6,32	7,72	39,81	254,19	44,186	0,056	0,151	0,287	0,215	0,538	104,241	16,073	102,996	156,720	0,005	0,003	0,021	
	Итого	255	6,40	7,76	44,96	275,40	44,186	0,059	0,154	1,367	0,215	0,647	114,145	19,962	104,723	174,623	0,005	0,003	0,178	
Ужин																				
67/158	Кукуруза с яйцом	40	1,78	3,75	2,92	52,53	15,600	0,009	0,047	0,538	0,220	0,305	15,189	4,254	26,787	43,226	0,002	0,003	0,009	
31/386(88/395)	Котлеты,биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины)	60	10,68	12,11	5,26	172,53	7,824	0,045	0,104	0,262	0,092	1,535	21,720	14,330	116,062	193,330	0,005	0,002	0,037	
24/201	Рагу из овощей	120	1,88	1,49	10,63	63,53	127,04	0,061	0,05	11,7	0,026	0,731	27,61	20,436	46,102	370,91	0,004	0,001	0,057	
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	435	16,67	17,72	39,86	385,93	150,94	0,15	0,22	13,38	0,34	4,04	84,55	50,81	224,90	677,49	0,01	0,01	0,35	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		60,54	52,76	199,41	1519,51	4140,23	0,72	1,98	34,83	1,56	12,82	655,92	242,14	1047,85	2268,16	0,24	0,05	1,92	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,15	112,26	98,23	108,54	920,050	90,375	219,556	77,404	15,610	128,180	81,991	302,676	149,692	567,040	3485,714	346,667	136,857	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вторая неделя, день 4																				
Завтрак																				
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002	
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004	
	Итого	390	16,13	13,24	23,41	277,40	162,08	0,14	0,47	2,28	1,84	2,63	196,32	41,21	281,51	323,04	0,03	0,03	0,20	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
80/152	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	180	3,47	2,42	13,31	88,90	113,796	0,063	0,049	4,620	0,023	0,703	17,523	16,519	50,889	290,691	0,003	0,000	0,136	
104/373	Гуляш (из птицы)	55	9,56	3,41	2,22	77,88	35,610	0,034	0,032	0,639	0,000	0,628	4,945	35,510	71,650	133,410	0,003	0,009	0,053	
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030	
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	620	18,89	9,02	71,25	443,37	163,254	0,253	0,182	17,247	0,067	3,769	80,947	92,003	244,537	1058,982	0,015	0,013	0,411	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	35	0,18	0,00	28,00	113,40	0,000	0,000	0,004	0,000	0,000	0,560	7,350	2,450	3,850	19,250	0,000	0,000	0,000	
	Итого	215	5,09	3,96	35,86	200,12	23,760	0,052	0,220	0,936	0,054	0,717	197,430	24,374	144,790	237,374	0,014	0,003	0,032	
Ужин																				
93/319	Запеканка из творога	130	26,44	9,81	18,41	267,75	50,885	0,057	0,321	0,431	0,217	0,673	218,057	30,540	276,276	173,568	0,014	0,034	0,044	
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224	
	Итого	415	28,71	11,40	36,67	367,06	68,54	0,13	0,42	36,83	0,23	1,50	307,19	52,20	339,18	405,90	0,02	0,03	0,41	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		71,42	40,62	171,47	1342,47	439,63	0,61	1,46	57,99	2,22	8,81	926,13	228,80	1102,26	2171,56	0,20	0,08	1,39	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		170,04	86,42	84,47	95,89	97,696	76,750	162,444	128,873	22,180	88,070	115,766	285,995	157,466	542,891	2871,429	520,000	98,929	

№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Вторая неделя, день 5																			
Завтрак																			
45/275	Каша "Дружба"	130	4,09	3,67	16,95	117,12	18,260	0,055	0,124	0,507	0,055	0,346	106,530	21,427	104,070	139,234	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007
	Итого	354	9,77	8,90	40,38	280,79	49,580	0,116	0,231	0,864	0,139	0,856	197,911	40,054	202,799	292,145	0,015	0,010	0,154
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020
Обед																			
38/71	Салат "Полевой"	40	0,69	2,73	4,04	43,63	86,590	0,027	0,019	2,491	0,000	0,284	6,393	8,363	19,150	122,383	0,001	0,000	0,010
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,03	2,96	9,65	77,33	82,610	0,041	0,051	4,670	0,027	0,953	31,823	18,865	51,630	282,130	0,005	0,000	0,140
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	47,25	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011
	Итого	585	23,54	24,28	53,43	513,86	306,86	0,25	0,33	29,76	0,43	6,21	133,06	91,22	368,68	1345,36	0,02	0,01	0,23
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,000	0,032	0,012	0,000	0,000	0,400	4,600	6,800	17,800	27,200	0,001	0,001	0,003
	Итого	200	6,51	4,16	17,68	134,32	23,760	0,084	0,228	0,936	0,054	0,557	194,680	28,724	158,740	245,324	0,015	0,004	0,035
Ужин																			
42/343	Рыба по-польски	60	10,57	5,07	4,41	105,58	31,032	0,060	0,121	0,159	0,479	0,797	38,746	28,427	148,113	216,945	0,071	0,012	0,324
61/431	Картофель тушеный	120	2,09	2,99	15,39	96,81	277,6	0,09	0,064	7,98	0	0,907	16,025	26,631	61,013	472,287	0,005	0	0,037
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	475	15,11	8,45	41,34	304,82	318,55	0,23	0,22	44,32	0,48	2,72	103,90	73,52	245,12	875,79	0,08	0,01	0,75
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		57,53	48,80	157,11	1288,31	720,75	0,72	1,18	76,58	1,13	10,52	773,79	252,52	1067,59	2904,89	0,26	0,04	1,50
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,98	103,82	77,39	92,02	160,166	89,625	131,556	170,184	11,270	105,210	96,724	315,650	152,513	726,223	3657,143	260,000	106,857

дни					
завтрак					% эн/ц
1					25,31
2					17,58
3					19,61
4					19,81
5					20,06
Итого					102,38
Ср.зн.					20,48
% содер.					20,00
2 завтрак					
1					3,89
2					9,63
3					3,89
4					3,89
5					3,89
Итого					25,21
Ср.зн.					5,04
% содер.					5,00
обед					
1					36,86
2					32,25
3					37,79
4					31,67
5					36,70
Итого					175,28
Ср.зн.					35,06
% содер.					35,00
полдник					
1					13,78
2					18,38
3					19,67
4					14,29
5					9,59
Итого					75,72
Ср.зн.					15,14
% содер.					15,00
ужин					
1					23,64
2					27,63
3					27,57
4					26,22
5					21,77
Итого					126,83
Ср.зн.					25,37
% содер.					25,00

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 1																			
Завтрак																			
15/182	Каша жидкая молочная	130	4,52	3,89	14,00	109,13	18,780	0,075	0,146	0,520	0,056	0,970	109,569	38,454	117,712	168,971	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007
	Итого	354	10,20	9,12	37,43	272,80	50,100	0,136	0,253	0,877	0,140	1,480	200,950	57,081	216,441	321,882	0,015	0,010	0,154
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020
Обед																			
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	45,900	0,007	0,015	2,100	0,000	0,930	12,300	4,500	11,100	94,500	0,000	0,000	0,000
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,09	3,42	7,80	74,32	101,334	0,048	0,050	9,238	0,004	0,647	32,079	16,936	47,441	290,514	0,004	0,001	0,137
6/375	Плов с мясом	130	12,51	10,14	23,63	235,65	130,65	0,047	0,082	0,624	0,029	1,011	22,19	20,69	125,57	144,023	0,003	0,004	0,072
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	555	18,41	16,63	62,22	473,59	279,164	0,139	0,157	14,362	0,033	3,420	85,969	50,738	218,175	586,809	0,009	0,007	0,359
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	35	0,18	0,00	28,00	113,40	0,000	0,000	0,004	0,000	0,000	0,560	7,350	2,450	3,850	19,250	0,000	0,000	0,000
	Итого	215	5,09	3,96	35,86	200,12	23,760	0,052	0,220	0,936	0,054	0,717	197,430	24,374	144,790	237,374	0,014	0,003	0,032
Ужин																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000
96/341	Суфле рыбное	60	11,25	4,20	1,67	89,64	100,824	0,064	0,113	0,482	0,418	0,789	38,715	35,007	163,657	260,509	0,086	0,012	0,399
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
	Итого	410	17,99	7,37	41,53	308,17	194,50	0,25	0,25	26,23	0,46	3,71	91,98	87,69	319,02	1236,13	0,09	0,02	0,44
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		54,29	40,08	181,32	1309,19	569,53	0,62	1,05	43,11	0,72	9,51	720,57	238,89	990,68	2528,46	0,26	0,04	1,32
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,25	85,29	89,32	93,51	126,562	77,250	117,111	95,789	7,190	95,120	90,071	298,614	141,525	632,115	3728,571	246,667	94,000

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 2																				
Завтрак																				
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039	
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139	
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019	
27/99,100	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003	
	Итого	396	13,16	14,19	30,68	302,87	119,33	0,13	0,40	1,01	1,04	2,12	241,13	54,30	267,92	350,64	0,02	0,02	0,20	
2 завтрак																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000	
	Итого	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000	
Обед																				
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7,07	3,27	1,94	65,69	10,050	0,058	0,049	1,362	0,110	0,697	17,940	31,421	93,115	121,748	0,099	0,016	0,003	
39/101	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	3,29	3,03	11,91	88,21	86,370	0,059	0,053	5,270	0,027	0,684	21,391	17,845	55,193	291,982	0,004	0,001	0,132	
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9,22	4,99	20,26	162,78	2155,840	0,191	0,757	14,661	0,582	3,402	21,910	35,761	179,455	660,809	0,008	0,014	0,119	
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	567	22,01	11,62	63,04	445,67	2265,58	0,34	0,88	21,46	0,72	6,14	91,13	101,37	368,19	1209,34	0,11	0,03	0,43	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
86/ТТК	Булочка "Тарочка" с курагой	50	4,87	3,76	28,52	167,40	34,440	0,057	0,061	0,137	0,166	0,640	29,544	11,174	54,745	120,591	0,002	0,004	0,007	
	Итого	230	9,78	7,72	36,38	254,12	58,200	0,109	0,277	1,073	0,220	0,797	219,624	33,098	195,685	338,715	0,016	0,007	0,039	
Ужин																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040	
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	495	13,90	9,53	42,21	315,38	82,42	0,17	0,17	160,27	0,00	3,15	123,92	55,20	170,85	724,42	0,01	0,01	0,39	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			58,85	43,06	206,01	1452,84	2615,53	0,79	1,80	194,62	1,98	12,64	709,05	270,57	1031,89	2896,98	0,28	0,06	1,37	
Суточная потребность			42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
Процент удовлетворения суточной потребности			140,12	91,63	101,48	103,77	581,230	98,875	199,444	432,478	19,750	126,420	88,631	338,210	147,412	724,245	4028,571	413,333	97,500	

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 3																				
Завтрак																				
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007	
	Итого	354	9,83	8,91	38,72	274,58	49,690	0,132	0,233	1,562	0,136	1,240	201,361	41,429	203,873	334,764	0,016	0,009	0,151	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,59	5,38	9,90	114,35	79,700	0,071	0,081	5,240	0,058	1,274	16,089	21,572	86,990	388,930	0,005	0,001	0,133	
105/414	Суфле из кур с рисом	53	9,32	4,31	2,83	89,25	28,810	0,023	0,092	0,000	0,302	0,475	8,092	11,143	80,624	89,771	0,001	0,010	0,005	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,58	2,25	21,18	119,33	812,100	0,064	0,050	1,820	0,039	0,846	30,408	28,397	57,824	154,820	0,004	0,000	0,173	
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	588	21,97	12,37	62,90	454,75	923,390	0,201	0,239	10,960	0,399	3,607	80,889	73,924	266,702	733,593	0,012	0,013	0,461	
Полдник2																				
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157	
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,21	3,33	23,44	152,58	18,142	0,050	0,075	0,087	0,134	0,496	43,172	9,459	72,983	66,492	0,003	0,008	0,008	
	Итого	230	7,30	3,36	28,59	173,79	18,142	0,053	0,078	1,167	0,134	0,605	53,076	13,348	74,710	84,395	0,003	0,008	0,165	
Ужин																				
67/158	Кукуруза с яйцом	40	1,78	3,75	2,92	52,53	15,600	0,009	0,047	0,538	0,220	0,305	15,189	4,254	26,787	43,226	0,002	0,003	0,009	
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	150	7,34	8,21	9,55	132,42	313,460	0,068	0,088	12,320	0,000	1,487	38,303	29,998	99,356	421,018	0,006	0,001	0,107	
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	1,50	0,50	21,00	96,00	20,000	0,040	0,050	10,000	0,000	6,000	8,000	42,000	28,000	348,000	0,000	0,001	0,002	
	Итого	505	13,33	12,87	56,98	390,04	349,54	0,16	0,20	23,74	0,22	9,31	82,52	88,74	193,34	886,92	0,01	0,01	0,37	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/д	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			55,02	40,51	191,47	1347,68	1362,76	0,59	0,92	38,13	0,92	14,95	562,09	236,45	830,88	2185,94	0,17	0,04	1,47	
Суточная потребность			42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
Процент удовлетворения суточной потребности			131,00	86,20	94,32	96,26	302,835	73,125	102,333	84,733	9,190	149,530	70,261	295,564	118,697	546,485	2428,571	260,000	105,286	

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 4																			
Завтрак																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
	Итого	390	16,13	13,24	23,41	277,40	162,08	0,14	0,47	2,28	1,84	2,63	196,32	41,21	281,51	323,04	0,03	0,03	0,20
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020
Обед																			
87/59,22	Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	40	0,59	3,05	5,72	52,65	0,590	0,010	0,014	1,360	0,000	0,550	14,590	21,390	18,390	115,720	0,020	0,000	0,016
78/47	Суп с лапшой, с мясом птицы	180	5,67	4,57	9,89	103,35	94,380	0,037	0,039	0,564	0,023	0,544	15,470	10,144	49,464	80,068	0,001	0,000	0,171
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,39	4,99	8,15	111,08	14,380	0,076	0,084	0,322	0,236	0,746	35,658	24,321	116,062	179,529	0,055	0,009	0,254
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	635	20,27	15,76	78,97	539,76	121,698	0,273	0,232	12,734	0,303	4,098	117,297	91,629	298,714	967,898	0,085	0,013	0,663
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	35	1,23	1,45	33,83	154,88	1,310	0,010	0,020	0,000	0,000	0,660	7,000	4,380	15,750	61,250	0,000	0,000	0,000
	Итого	215	7,03	7,85	41,83	272,88	45,310	0,070	0,360	1,400	0,100	0,860	247,000	32,380	205,750	353,250	0,018	0,004	0,040
Ужин																			
63/325	Пудинг творожный	130	21,95	7,88	28,51	272,74	37,404	0,058	0,256	0,196	0,277	1,027	157,506	58,552	227,666	199,262	0,010	0,029	0,060
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224
	Итого	415	24,22	9,47	46,77	372,05	55,05	0,13	0,36	36,60	0,29	1,86	246,64	80,21	290,57	431,59	0,01	0,03	0,43
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		70,25	49,32	195,26	1516,62	406,15	0,65	1,59	53,71	2,56	9,63	951,50	264,44	1168,79	2222,05	0,27	0,07	1,66
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		167,26	104,94	96,19	108,33	90,254	81,625	176,333	119,353	25,600	96,330	118,937	330,550	166,970	555,512	3871,429	493,333	118,643

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 5																			
Завтрак																			
56/266	Каша"Рябчик"	130	4,19	3,58	15,19	109,89	17,760	0,063	0,131	0,510	0,052	0,561	107,080	27,054	107,808	148,752	0,008	0,003	0,037
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109
27/99,100	Бутерброд с маслом	41	2,71	4,57	17,29	121,07	27,000	0,039	0,008	0,000	0,078	0,397	8,440	4,900	24,550	34,110	0,001	0,002	0,005
	Итого	351	8,64	9,51	40,95	284,04	52,68	0,13	0,21	0,82	0,15	1,10	184,76	44,31	189,03	296,49	0,01	0,01	0,15
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020
Обед																			
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,70	2,68	2,34	36,32	293,400	0,021	0,019	1,042	0,000	0,232	8,190	10,525	19,136	51,510	0,001	0,000	0,012
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,14	3,19	10,70	83,95	84,510	0,057	0,051	4,448	0,027	0,668	21,480	16,640	57,245	285,943	0,003	0,001	0,131
57/ТТК	Суфле из печени	60	8,66	3,87	9,31	106,71	2016,940	0,105	0,732	5,322	0,592	2,632	15,778	9,313	132,175	118,607	0,004	0,016	0,085
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	605	19,87	13,89	76,82	515,02	2709,75	0,32	0,89	28,03	0,68	6,50	85,67	90,09	365,11	1002,97	0,01	0,03	0,44
Полдник2																			
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,901	34,514	0,081	0,008	0,02	97,5	0	0,21	13,679	3,105	1,206	0,125	0	0	0,193
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	50	5,56	6,06	24,85	148,17	16,910	0,042	0,064	0,328	0,488	0,472	15,210	8,158	62,848	79,199	0,008	0,003	0,058
		230	5,80	6,17	32,75	182,68	16,991	0,050	0,084	97,828	0,488	0,682	28,889	11,263	64,054	79,324	0,008	0,003	0,251
Ужин																			
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
		445	18,45	14,39	41,54	372,43	48,02	0,18	0,22	42,74	0,36	3,93	107,54	55,11	240,52	674,84	0,01	0,01	0,45
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		55,36	46,96	196,34	1408,69	2849,44	0,71	1,58	170,13	1,71	12,40	551,09	219,78	950,96	2199,89	0,18	0,05	1,63
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,81	99,92	96,72	100,62	633,208	88,750	175,667	378,056	17,140	124,010	68,886	274,723	135,851	549,974	2500,000	306,667	116,214

дни					
завтрак					% эн/ц
1					19,49
2					21,63
3					19,61
4					19,81
5					20,29
Итого					100,84
Ср.зн.					20,17
% содер.					20,00
2 завтрак					
1					3,89
2					9,63
3					3,89
4					3,89
5					3,89
Итого					25,21
Ср.зн.					5,04
% содер.					5,00
обед					
1					33,83
2					31,83
3					32,48
4					38,55
5					36,79
Итого					173,48
Ср.зн.					34,70
% содер.					35,00
полдник					
1					14,29
2					18,15
3					12,41
4					19,49
5					13,05
Итого					77,40
Ср.зн.					15,48
% содер.					15,00
ужин					
1					22,01
2					22,53
3					27,86
4					26,58
5					26,60
Итого					125,58
Ср.зн.					25,12
% содер.					25,00

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Четвертая неделя, день 1																			
Завтрак																			
15/182	Каша жидкая молочная	130	4,52	3,89	14,00	109,13	18,780	0,075	0,146	0,520	0,056	0,970	109,569	38,454	117,712	168,971	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,94	3,87	14,96	110,59	23,400	0,037	0,033	0,045	0,066	0,367	22,140	6,270	42,060	39,280	0,002	0,005	0,007
	Итого	354	10,20	9,12	37,43	272,80	50,100	0,136	0,253	0,877	0,140	1,480	200,950	57,081	216,441	321,882	0,015	0,010	0,154
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020
Обед																			
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	45,900	0,007	0,015	2,100	0,000	0,930	12,300	4,500	11,100	94,500	0,000	0,000	0,000
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,03	2,96	9,65	77,33	82,610	0,041	0,051	4,670	0,027	0,953	31,823	18,865	51,630	282,130	0,005	0,000	0,140
48/373	Гуляш	60	9,00	7,00	1,13	103,52	19,500	0,025	0,071	0,315	0,000	0,690	13,972	2,400	81,930	102,810	0,003	0,000	0,001
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	595	17,51	16,50	66,10	484,45	384,19	0,14	0,18	10,71	0,09	3,93	96,31	58,69	237,52	628,97	0,01	0,01	0,49
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,000	0,032	0,012	0,000	0,000	0,400	4,600	6,800	17,800	27,200	0,001	0,001	0,003
	Итого	200	7,40	6,60	17,82	165,60	44,000	0,092	0,352	1,400	0,100	0,600	244,600	34,800	207,800	319,200	0,019	0,005	0,043
Ужин																			
69/359	Сельдь с луком репчатым	60	8,29	7,61	0,74	104,94	9,600	0,014	0,064	0,900	14,400	0,600	41,190	20,460	134,890	118,950	0,000	0,000	0,003
41/431	Картофель отварной	120	2,22	3,55	17,27	109,92	15,590	0,101	0,069	9,280	0,065	0,917	11,264	23,212	59,839	547,949	0,005	0,000	0,031
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
	Итого	400	13,22	11,57	41,52	323,95	25,67	0,16	0,15	11,06	14,47	3,04	73,48	56,16	233,93	741,57	0,01	0,00	0,28
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/д	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		50,93	46,79	167,15	1301,33	525,96	0,57	1,10	24,75	14,83	9,23	759,58	225,74	987,95	2157,89	0,18	0,03	1,30
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,26	99,55	82,34	92,95	116,879	71,000	122,333	54,989	148,270	92,340	94,948	282,170	141,135	539,473	2600,000	173,333	92,929

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Четвертая неделя, день 2																			
Завтрак																			
37/121	Суп молочный с крупой	130	4,23	3,64	11,21	94,51	19,058	0,061	0,155	0,608	0,052	0,614	125,953	29,444	114,420	169,439	0,010	0,003	0,034
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019
27(99,100)	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	376	12,51	13,63	28,96	288,33	116,40	0,12	0,38	0,92	1,03	2,02	221,76	49,77	250,32	324,57	0,02	0,02	0,20
2 завтрак																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	0,00	0,00	33,70	134,80	90,000	0,036	0,072	10,800	0,000	0,360	9,000	21,600	27,000	273,600	0,000	0,000	0,000
Обед																			
79/ТТК	Салат "Овощная мозайка"	40	0,59	3,07	3,12	42,62	110,553	0,022	0,016	2,135	0,000	0,252	7,035	7,707	17,469	89,954	0,001	0,000	0,009
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	105,150	0,040	0,049	6,168	0,027	0,801	31,591	17,519	48,018	268,596	0,005	0,001	0,130
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	60	10,25	7,64	3,56	124,24	2969,770	0,131	1,044	7,840	0,715	3,558	14,327	10,405	167,968	148,661	0,004	0,020	0,129
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	615	18,65	16,61	59,42	462,71	3210,97	0,32	1,21	24,56	0,79	6,78	110,41	74,45	339,44	1144,13	0,02	0,02	0,47
Полдник2																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
75/574	Крендель сахарный	50	3,76	5,37	25,69	166,13	26,460	0,044	0,046	0,052	0,182	0,446	18,835	5,950	40,438	51,236	0,002	0,002	0,004
	Итого	230	9,56	11,77	33,69	284,13	70,460	0,104	0,386	1,452	0,282	0,646	258,835	33,950	230,438	343,236	0,020	0,006	0,044
Ужин																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	495	13,90	9,53	42,21	315,38	82,42	0,17	0,17	160,27	0,00	3,15	123,92	55,20	170,85	724,42	0,01	0,01	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день		54,62	51,54	197,99	1485,36	3570,26	0,76	2,21	198,00	2,10	13,04	748,16	239,98	1020,29	2810,22	0,19	0,05	1,41
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,05	109,66	97,53	106,10	793,390	94,375	245,556	439,996	20,960	130,440	93,520	299,969	145,756	702,555	2714,286	346,667	100,643

№ ТК (ТТК)/№ рецеп.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Четвертая неделя, день 3																				
Завтрак																				
	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004	
	Итого	370	12,20	9,25	33,87	267,69	88,69	0,15	0,35	1,52	0,95	2,02	203,58	43,01	245,05	365,21	0,02	0,02	0,17	
2 завтрак																				
	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
8,9/535,534	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7,07	3,27	1,94	65,69	10,050	0,058	0,049	1,362	0,110	0,697	17,940	31,421	93,115	121,748	0,099	0,016	0,003	
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,41	2,60	12,24	94,04	78,198	0,048	0,056	3,200	0,026	1,307	24,809	21,800	63,156	283,405	0,002	0,000	0,125	
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
70/325	Азу	60	6,80	6,40	2,62	95,28	5,100	0,031	0,064	1,420	0,000	1,310	10,572	13,024	88,958	170,878	0,003	0,000	0,029	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,58	2,25	21,18	119,33	812,100	0,064	0,050	1,820	0,039	0,846	30,408	28,397	57,824	154,820	0,004	0,000	0,173	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	605	25,10	14,92	66,46	502,26	906,73	0,24	0,23	10,20	0,18	4,99	103,13	103,25	337,12	788,62	0,11	0,02	0,48	
Полдник2																				
	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157	
114/606	Печенье песочное	40	4,06	4,10	25,77	156,27	21,192	0,042	0,040	0,000	0,221	0,507	9,610	5,126	36,655	41,154	0,002	0,003	0,003	
	Итого	220	4,15	4,13	30,92	177,48	21,192	0,045	0,043	1,080	0,221	0,616	19,514	9,015	38,382	59,057	0,002	0,003	0,160	
Ужин																				
	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	
82/355	Тефтели рыбные	60	7,44	3,85	4,77	83,48	10,188	0,048	0,077	0,483	0,151	0,458	43,226	23,460	112,574	183,754	0,054	0,007	0,248	
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	505	14,94	7,21	51,76	338,11	113,37	0,29	0,25	62,33	0,20	3,47	129,74	86,59	284,09	1306,62	0,06	0,01	0,43	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		58,99	38,51	187,30	1340,06	1151,98	0,76	1,03	75,83	1,57	11,29	600,20	260,88	996,89	2665,79	0,33	0,05	1,57	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		140,45	81,93	92,26	95,72	255,995	95,000	114,889	168,511	15,710	112,850	75,025	326,099	142,413	666,446	4642,857	326,667	112,143	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Четвертая неделя, день 4																				
Завтрак																				
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002	
16/510,511	Какао с молоком	180	1,92	1,49	7,56	51,30	7,943	0,018	0,074	0,312	0,018	0,306	71,003	13,174	54,107	88,488	0,005	0,001	0,139	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004	
	Итого	390	16,13	13,24	23,41	277,40	162,08	0,14	0,47	2,28	1,84	2,63	196,32	41,21	281,51	323,04	0,03	0,03	0,20	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,95	6,31	2,40	70,27	8,170	0,008	0,022	0,500	0,110	4,630	15,170	48,840	25,330	286,160	0,085	0,001	0,004	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	89,250	0,097	0,081	4,400	0,088	0,852	31,003	39,825	142,105	431,899	0,069	0,008	0,439	
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9,22	4,99	20,26	162,78	2155,840	0,191	0,757	14,661	0,582	3,402	21,910	35,761	179,455	660,809	0,008	0,014	0,119	
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,12	0,12	18,27	73,82	0,000	0,012	0,000	3,270	0,000	0,489	9,000	2,977	2,420	58,130	0,000	0,000	0,040	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	587	21,74	13,96	77,19	523,34	2253,26	0,36	0,87	22,83	0,78	10,70	87,28	137,50	395,86	1508,15	0,17	0,03	0,62	
Полдник2																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	35	1,23	1,45	33,83	154,88	1,310	0,010	0,020	0,000	0,000	0,660	7,000	4,380	15,750	61,250	0,000	0,000	0,000	
	Итого	215	7,03	7,85	41,83	272,88	45,310	0,070	0,360	1,400	0,100	0,860	247,000	32,380	205,750	353,250	0,018	0,004	0,040	
Ужин																				
93/319	Запеканка из творога	130	26,44	9,81	18,41	267,75	50,885	0,057	0,321	0,431	0,217	0,673	218,057	30,540	276,276	173,568	0,014	0,034	0,044	
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224	
	Итого	415	28,71	11,40	36,67	367,06	68,54	0,13	0,42	36,83	0,23	1,50	307,19	52,20	339,18	405,90	0,02	0,03	0,41	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		76,21	49,45	183,38	1495,20	2551,19	0,74	2,29	64,04	2,98	15,88	982,03	282,30	1314,54	2736,61	0,36	0,09	1,60	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		181,45	105,21	90,33	106,80	566,931	92,500	254,778	142,313	29,770	158,790	122,754	352,878	187,792	684,151	5071,429	613,333	114,286	

№ ТК (ТТК)/№ рсц.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Четвертая неделя, день 5																				
Завтрак																				
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,96	6,27	20	164,27	30,78	0,06	0,043	0,028	0,161	0,736	86,187	9,448	79,622	55,344	0,001	0,001	0,009	
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	1,74	1,36	8,47	53,08	7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	
27(99,100)	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003	
	Итого	336	10,27	12,08	38,39	303,17	65,700	0,107	0,124	0,340	0,257	1,111	160,868	24,605	151,091	189,135	0,007	0,004	0,121	
2 завтрак																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	2,6	3	4,28	54,52	22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	
	Итого	100	2,60	3,00	4,28	54,52	22,000	0,040	0,170	0,700	0,030	0,100	120,000	14,000	90,000	146,000	0,009	0,002	0,020	
Обед																				
54/ТТК	Салат "Сытный"	40	1,41	2,96	1,46	38,12	14,610	0,014	0,044	1,864	0,198	0,345	11,413	4,990	25,630	62,600	0,002	0,002	0,007	
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,14	3,19	10,70	83,95	84,510	0,057	0,051	4,448	0,027	0,668	21,480	16,640	57,245	285,943	0,003	0,001	0,131	
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	60	6,00	6,86	5,67	126,42	23,472	0,042	0,076	0,435	0,057	0,624	25,098	10,562	81,041	114,930	0,003	0,001	0,055	
21/421 (17/423)	Рис отварной с овощами/пюре из гороха с маслом	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200	
ГП	Сок фруктовый (овощной)	160	1,60	0,16	4,64	28,80	80,000	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014	
	Итого	590	16,78	17,04	64,92	501,28	437,49	0,23	0,26	23,97	0,35	4,44	95,21	83,70	310,72	996,43	0,01	0,01	0,41	
Полдник2																				
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,901	34,514	0,081	0,008	0,02	97,5	0	0,21	13,679	3,105	1,206	0,125	0	0	0,193	
102/622,623,56 2	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	50	3,23	3,58	21,74	132,09	18,908	0,040	0,045	0,728	0,137	0,688	21,205	6,619	37,581	84,687	0,002	0,003	0,005	
	Итого	230	3,47	3,69	29,64	166,60	18,989	0,048	0,065	98,228	0,137	0,898	34,884	9,724	38,787	84,812	0,002	0,003	0,198	
Ужин																				
66/377	Голубцы ленивые	150	16,00	14,00	20,00	270,00	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062	
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143	
	Итого	470	19,20	18,52	43,20	419,28	67,58	0,18	0,24	42,78	0,40	3,99	127,38	57,25	255,10	700,51	0,01	0,01	0,45	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,200	4,350	0,000	0,000	0,000	0,000	0,312	
			Б	Ж	У	Эн/ц	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		52,32	54,33	180,43	1444,85	611,76	0,61	0,86	166,02	1,17	10,63	562,58	194,29	847,94	2117,15	0,16	0,03	1,51	
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,57	115,60	88,88	103,20	135,946	76,125	95,889	368,929	11,690	106,260	70,322	242,856	121,134	529,289	2328,571	193,333	107,929	

дни					
завтрак					% эн/ц
1					19,49
2					20,60
3					19,12
4					19,81
5					21,66
Итого					100,67
Ср.зн.					20,13
% содер.					20,00
2 завтрак					
1					3,89
2					9,63
3					3,89
4					3,89
5					3,89
Итого					25,21
Ср.зн.					5,04
% содер.					5,00
обед					
1					34,60
2					33,05
3					35,88
4					37,38
5					35,81
Итого					176,72
Ср.зн.					35,34
% содер.					35,00
полдник					
1					11,83
2					20,29
3					12,68
4					19,49
5					11,90
Итого					76,19
Ср.зн.					15,24
% содер.					15,00
ужин					
1					23,14
2					22,53
3					24,15
4					26,22
5					29,95
Итого					125,98
Ср.зн.					25,20
% содер.					25,00

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	г	г	г		ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Итого за 20 дней	1195,28	910,85	3767,44	28146,90	33886,21	13,71	31,19	1838,03	45,24	226,39	14608,74	4876,39	20492,84	48755,44	4,68	1,05	29,99
Итого за 1 дней	59,76	45,54	188,37	1407,34	1694,310	0,685	1,559	91,902	2,262	11,320	730,437	243,819	1024,642	2437,772	0,234	0,053	1,499
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
Процент удовлетворения суточной потребности	142,30	96,90	92,79	100,52	376,513	85,669	173,261	204,226	22,619	113,197	91,305	304,774	146,377	609,443	3343,571	350,333	107,089