

Директор ООО «Нигма»

Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

Руководитель образования _____
Заведующий кафедрой "Детская психология"
МБОУ "Родничковская"
Брагина О. В.

Примерное двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского района в 2022 году.

Период: Лето

[illegible]

400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в асорт.	140/16	130/16	4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
				4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
	Ужин																				
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	17,45	17,45	171,13	171,13	2,49	2,49	0,010	0,010	186,250	186,250	1,15	1,15	25,18	25,18
214/2004	Калуста тушенная	150	120	3,42	2,53	8,70	6,96	17,46	14,00	181,70	145,40	16,11	12,9	0,09	0,07	125,3	100,2	1,70	1,40	21,70	17,40
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
	ИТОГО			10,28	9,34	22,30	20,56	50,91	46,18	421,33	379,77	18,60	15,39	0,12	0,10	321,20	294,84	3,91	3,40	56,94	51,54
				45,44	34,44	63,13	51,83	245,35	195,42	1821,43	1464,80	52,17	41,12	0,83	0,68	724,60	654,40	14,89	12,17	214,44	174,36
	2 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
тк №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
				13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
	Второй завтрак																				
386/16	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
	Обед																				
21/16	Салат из свежей капусты	60	50	1,16	0,97	3,06	2,55	6,30	5,25	57,42	47,85	29,90	24,96	0,04	0,04	26,90	22,42	0,37	0,31	10,92	9,1
111/2016	Суп с макаронными изделиями с мякотью птицы	200/15	150/15	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
287/14	Тефтели из говядины (вариант №2)	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
148/2016	Рагу из овощей	150/5	100/5	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	166,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,60	23,10	0,98	0,65	28,60	19,1
тк-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				23,39	20,33	34,83	30,15	124,57	106,49	773,60	666,14	47,92	38,33	0,44	0,38	190,26	162,42	6,34	5,49	88,35	74,12
	Полдник															3,00					
400/14	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																				
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
тк-24	Сырники из творога с соус смет. "Сластёна"	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
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
				13,13	10,31	18,98	9,87	61,29	50,67	502,22	397,59	11,69	10,97	0,19	0,15	393,10	299,19	2,85	2,31	36,06	27,71
	ИТОГО			59,28	48,57	73,39	56,18	264,07	217,20	1853,89	1509,40	70,71	58,18	0,99	0,79	1483,38	1165,10	11,37	9,46	202,63	155,69
	3 день																				
	Завтрак																				
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	196,71	4,03	3,02	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
19/17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	1,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,47	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
				8,10	15,00	17,32	15,84	74,01	56,88	524,44	441,71	4,88	3,74	0,65	0,50	146,80	122,60	2,12	1,81	51,50	35,00

Второй завтрак									
402/14	Напиток из сыворотки	150	100	0.84	0.56	0	0	16.17	10.78
				0,84	0,56	0	0	16,17	10,78
Обед									
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0.24	0.18	0.00	0.00	1.52	1.14
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200/5	150/5	1.80	1.38	6.76	3.01	18.59	7.99
280/15	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11.56	11.56	8.77	8.77	18.03	18.03
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130/3	100/3	14.70	11.31	4.32	3.32	32.42	24.94
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж. ябл.	200	150	0.18	0.14	0.18	0.14	19.06	14.29
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1.52	1.52	0.18	0.18	10.94	10.94
	Хлеб Ржаной	1/41.43	1/41.43	2.32	2.32	0.46	0.46	19.94	19.94
				32,32	28,41	20,67	15,88	120,50	97,27
Полдник									
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/16	100/16	4.41	4.41	5.50	5.50	13.70	13.70
				4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70
Ужин									
ТТК-739ж	Котлеты "Татарские"	75	50	12.09	6.06	17.09	11.06	9.30	6.20
510/04	Каша рисовая вязкая	130	100	2.00	1.54	3.58	2.75	19.91	15.31
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7	0.27	0.22	0	0	15.33	11.57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1.52	1.52	0.18	0.18	10.94	10.94
				15,88	9,34	20,85	13,99	55,48	44,02
ИТОГО				71.55	57.72	64.34	51.21	279.86	222.65
4 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
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6.61	4.96	7.33	4.62	33.82	25.37
ттк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3.09	2.58	2.57	2.14	15.74	13.11
				13,44	10,54	15,81	12,38	65,99	50,81
Второй завтрак									
402/14	Простокваша	150	100	4.59	3.06	3.96	2.64	6.49	4.33
				4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33
Обед									
71/17	Огурцы свежие порционно	50	40	0.40	0.32	0.05	0.04	1.25	1.00
82/16	Рассольник Ленинградский со смет	200/5	150/5	2.16	1.65	3.79	3.03	9.97	7.51
ТТК-331	Котлеты "Любимые" п/ф	75	50	10.5	7.00	9.00	6.00	11.00	6.00
182/16	Каша ячневая вязкая	130	100	2.84	2.19	3.66	2.82	18.29	14.07
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0.50	0.37	0.02	0.02	19.43	14.57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1.52	1.52	0.18	0.18	10.94	10.94
	Хлеб Ржаной	1/41.43	1/41.43	2.32	2.32	0.46	0.46	19.94	19.94
				20,24	15,37	17,55	12,55	90,82	74,03
Полдник									
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100	100	3.06	3.06	2.50	2.50	5.06	5.06
				3,06	3,06	2,50	2,50	5,06	5,06

68.04	45,36	0	0	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216	180	0,18	0,15	22,5	15
5,60	4,20	4,86	3,65	0,020	0,020	5,70	4,28	0,10	0,08	8,16	6,12
143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
227,34	174,88	0	0	0	0	0,67	0,45	0,01	0,01	0,07	0,05
78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
760,89	651,53	32,34	27,26	0,30	0,25	97,72	83,66	3,62	3,22	60,39	51,13
121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
239,33	156,55	0,56	0,37	0,06	0,04	16,7	10	1,66	0,98	13,50	9,00
119,85	92,19	0	0	0,03	0,01	19,00	19,00	0,90	0,90	15,00	15,00
62,40	47,16	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,840	0,630
47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
469,04	343,36	3,86	3,64	0,11	0,07	43,55	36,03	2,87	2,17	35,00	30,29
1944,36	1592,32	42,45	36,01	1,21	0,96	698,67	616,89	9,25	7,80	187,29	149,32
130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
458,22	348,88	7,89	6,24	0,46	0,34	300,04	233,30	1,18	0,88	40,92	28,97
79,92	53,28	1,27	0,84	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
79,92	53,28	1,27	0,84	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00
7,00	5,60	2,45	1,96	0,01	0,01	8,50	6,80	0,25	0,20	7,00	5,60
117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
662,96	533,73	20,16	15,24	0,44	0,25	105,99	85,46	6,78	5,64	82,43	66,74
56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7
56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,70	14,70

Ужин																					
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	7,80	7,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
224/2004	Запеканка из творога с повидлом	120/15	90/15	18,00	13,50	11,92	9,62	36,45	29,28	265,07	181,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
				20,07	15,52	12,45	10,15	60,37	51,93	369,77	280,66	8,75	8,67	0,12	0,10	288,15	220,69	2,38	1,96	33,36	23,26
	ИТОГО			61,40	47,55	52,02	40,36	228,73	186,16	1627,10	1272,78	39,44	32,36	1,12	0,78	1095,78	882,05	10,65	8,74	191,41	145,67
5 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	18,49	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
93/04	Суп молочный с макаронными изд	200	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 - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
				15,52	11,75	16,04	13,07	63,88	42,22	429,94	342,08	3,44	2,56	0,21	0,16	309,13	247,09	2,56	2,16	43,14	25,80
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
				0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Обед																					
ТТК-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	60	50	1,14	0,95	5,00	4,16	6,73	5,61	62,40	52,03	10,40	8,65	0,04	0,03	18,42	15,35	0,35	0,29	8,9	7,4
88/15	Щи из св.капусты с карт.с фрик.со смет	200/20/5	150/20/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	126,02	28,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35
321/16	Плов "Золотой петушок"	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
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0	0	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	
		Дет. сад	Ясли
	II неделя		
	1 день		
	Завтрак		
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	180/5	150/5
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150
	Второй завтрак		
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150
	Обед		
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	50
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30
321/14	Пюре картофельное	130	100
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	150
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43
	Полдник		
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассортимент.	100/16	100/16
	Ужин		
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95
224/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	90/15
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20
	2 день		
	Завтрак		
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	
1/04	Бутерброд с маслом		20/5
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт
97/16	Суп молочный с рисом	200	150
ттк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150
	Второй завтрак		
402/14	Простокваша	150	100

Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
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
4,43	3,69	16,90	14,08	39,60	33,02	315,00	262,53	3,60	3,00	0,16	0,13	56,5	47,1	1,7	1,4	9,7	8,1
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
9,82	6,84	24,14	19,70	63,15	49,14	483,94	382,31	3,68	3,04	0,21	0,16	70,15	56,99	3,00	2,34	27,52	20,30
0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,6	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,60	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
0,54	0,45	5,04	4,20	1,56	1,30	53,40	44,50	10,20	8,50	0,04	0,03	10,15	8,46	0,43	0,36	9,72	8,1
1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
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
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
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
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
2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
13,21	12,05	20,15	17,64	100,22	77,10	684,62	575,93	38,91	34,29	0,31	0,25	179,37	156,22	5,75	4,83	84,22	71,00
4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
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
19,00	14,25	13,92	11,62	38,45	31,28	281,37	197,52	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,1	7,1
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
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
21,15	16,33	14,53	12,21	64,35	55,41	395,12	303,76	11,95	11,32	0,12	0,10	291,35	223,09	2,50	2,05	35,16	24,56
49,49	40,38	64,32	55,05	259,60	210,50	1761,95	1447,55	60,23	53,62	0,74	0,61	748,07	641,40	14,23	11,78	172,00	139,76
3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89
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
15,58	11,98	17,48	14,92	49,30	36,00	408,13	315,73	4,79	3,62	0,14	0,13	310,76	247,47	1,88	1,68	50,52	34,39
4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00

Обед								
ТТК - 19	Салат из свежей капусты с огурцом	60	50	0,84	0,70	2,70	2,25	2,64
ткк-425	Суп "Гречишное зернышко"	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56
ТТК-15	Зразы "На здоровье" из сыря	75	75	7,84	7,84	12,97	12,97	17,43
214/2004	Капуста тушеная	150	120	3,42	2,53	8,70	6,96	17,46
342/15	Компот "Флодово-ягодный" из свеж ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94
				18,46	16,81	31,68	28,83	100,03
Полдник								
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06
453/16	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82
				6,42	6,42	10,01	10,01	33,88
Ужин								
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89
510/04	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	150	150	0,66	0,66	0,66	0,66	14,85
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
				10,63	9,97	8,33	7,48	73,62
				55,68	48,24	71,46	63,88	263,32
3 день								
Завтрак								
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	0	2,95	0	2,00	0
182/15	Каша молочная пшениная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72
ткк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89
Второй завтрак								
402/14	Напиток из сыворотки	150	100	0,84	0,56	0	0	16,17
				0,84	0,56	0	0	16,17
Обед								
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52
108/04	Суп карт.клецками с мясн.фрик	200/20	150/20	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45
182/16	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94
				16,96	14,82	20,31	16,80	116,28
Полдник								
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06
Ужин								
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90
ткк-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
				13,13	10,31	18,98	9,87	61,29

2,20	38,40	32,00	23,20	19,30	0,005	0,004	23,60	19,70	0,5	0,40	9,7	8,10
9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
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
14,00	181,70	145,40	16,11	12,9	0,09	0,07	125,3	100,2	1,70	1,40	21,70	17,40
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
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
88,22	741,12	645,77	50,55	39,95	0,42	0,39	240,84	208,59	6,51	5,78	94,74	79,42
5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7
28,82	195,06	195,06	0	0	0,070	0,070	19,76	19,76	0,070	0,070	8,100	8,100
33,88	251,29	251,29	1,37	1,37	0,13	0,13	209,36	209,36	0,23	0,23	22,80	22,80
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
15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
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
14,85	67,90	67,90	14,50	14,50	0,04	0,04	24,00	24,00	0,90	0,90	10,50	10,50
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
65,09	387,88	343,52	18,44	18,41	0,17	0,14	54,70	50,88	3,35	3,07	50,45	43,24
227,52	1868,34	1609,59	76,42	64,19	0,90	0,82	1027,66	869,30	12,12	10,85	238,51	191,85
0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
13,16	0	70,90	0	0,04	0	0,03	0	42,79	0	0,34	0	7,4
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
13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
10,78	68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
10,78	68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
1,14	5,60	4,20	4,86	3,65	0,020	0,020	5,70	4,28	0,10	0,08	8,16	6,12
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
6,30	83,07	62,92	0,02	0,14	0,082	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
89,56	643,32	547,29	17,31	13,18	0,33	0,27	92,69	73,00	6,49	5,21	74,41	60,55
5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7
5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,70	14,70
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
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
3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
50,67	502,22	397,59	11,69	10,97	0,19	0,15	393,10	299,19	2,85	2,31	36,06	27,71

				48,61	40,13	56,56	38,68	269,69	211,39
4 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
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65
				12,03	9,22	14,49	11,18	57,78	43,35
Второй завтрак									
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13
				0,75	0,65	0	0	15,15	13,13
Обед									
71/17	Огурцы свежие порционно	50	40	0,40	0,32	0,05	0,04	1,25	1,00
87/16	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	6,20
183/15	Каша гречневая вязкая	130	100	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94
				30,20	22,24	27,15	18,26	99,98	76,41
Полдник									
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06
Ужин									
261/16	Рыба, тушенная с овощами	90	90	8,61	8,61	4,33	4,33	2,31	2,31
321/14	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94
				12,90	12,26	8,47	7,56	33,73	25,83
				58,94	47,43	52,75	39,64	211,70	163,78
5 день									
Завтрак									
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14
тк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62
				12,78	9,63	13,46	10,11	72,80	55,97
Второй завтрак									
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32
Обед									
ТТК - 23	Салат из свежей капусты с яблоками	60	50	0,84	0,70	3,00	2,50	2,64	2,20
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	7,99
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01
тк-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94
				23,86	13,86	20,86	13,16	95,56	65,40
Полдник									

1739,79	1386,07	38,07	31,61	1,05	0,84	1018,43	880,78	11,16	8,94	200,59	151,21
130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,80	6,70
407,92	302,95	6,36	4,79	0,45	0,33	267,10	199,47	1,29	0,93	35,50	23,82
63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
7,00	5,60	2,45	1,96	0,01	0,01	8,50	6,80	0,25	0,20	7,00	5,60
177,67	135,60	5,85	4,40	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
213,76	146,17	0,56	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,35	0,90	6,27	3,27
139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
63,58	47,69	0,00	0,00	0	0	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
733,97	574,86	8,86	6,73	0,52	0,43	136,34	105,69	8,17	6,55	88,32	69,96
56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7
56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,70	14,70
82,50	82,50	1,90	1,90	0,06	0,06	25,20	25,20	0,51	0,51	15,90	15,90
225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
376,61	316,21	7,90	6,50	0,22	0,19	71,83	63,17	2,66	2,17	37,01	33,36
1638,33	1305,37	28,09	22,51	1,27	1,02	675,37	567,03	14,38	11,63	181,53	145,04
134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,60	7,50
230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
445,56	353,45	2,16	1,70	0,12	0,09	257,88	202,20	0,53	0,39	53,73	35,25
90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
40,90	34,10	23,60	19,70	0,005	0,004	23,60	19,70	0,5	0,40	9,7	8,10
143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60</