



Утверждено
приказом от "18" сентября 2024 №1044
Заведующий МАДОУ № 82 «Гусельки»
Г.В. Кузакова

Меню приготовляемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)							
Возрастная категория: от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%)	133	2,53	3,80	22,78	130,46	TK №232-II
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%)	30	1,92	4,35	12,92	98,30	TK №69-II
	Чай с молоком (чай-варка, молоко 2,5%, сахар)	190	1,47	1,08	6,37	41,21	TK №460-II
Итого за завтрак:		353	5,92	9,23	42,07	269,97	
Обед	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	100	2,70	2,50	10,80	76,50	TK №470-II
	Салат из моркови и яблок (морковь, яблоки свежие, масло растительное)	40	0,35	2,18	2,70	31,79	TK №22-II
	Суп картофельный с клецками, с говядиной (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	2,39	5,01	11,25	99,56	TK №115-II/144-II
	Суфле рыбное (пикша, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	4,45	5,60	1,79	75,10	TK №303-II
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,42	1,98	23,62	122,03	TK №211/I-II
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-T
Итого за обед:		580	13,03	15,28	73,93	485,07	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (Огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	TK №54-T
	Жаркое из сердца (картофель, сердце говяжье, морковь, лук репчатый, петрушка, соль йодированная)	150	4,11	4,21	17,00	122,26	TK №362-II
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-II
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	1,93	1,90	14,67	78,67	TK №580-II
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-II
Итого за уплотненный полдник:		475	10,10	7,07	75,54	405,30	
Итого за день 1:		1508,00	31,75	34,09	202,35	1236,84	

День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидккая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,72	4,06	20,07	127,71	TK №127-Т
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	35	1,92	0,73	19,35	91,45	TK №72-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	190	2,89	2,38	8,99	68,92	TK №465-П
	Итого за завтрак:	358	7,52	7,16	48,40	288,08	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-П
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	40	0,38	2,46	1,39	29,69	TK №19-Т
	Свекольник с курицей, со сметаной (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	3,20	4,48	11,67	99,74	TK №98-П
	Курица в соусе с томатом (курица, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	50	4,75	4,54	3,11	72,25	TK №367-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	1,91	3,23	25,05	136,91	TK №256-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кисель из ягод свежемороженых (смесь ягод, сахар, крахмал картофельный)	150	0,08	0,03	13,48	54,48	TK №479-П
Итого за обед:		570	13,42	15,20	72,55	481,07	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете (пикша, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)	60	4,76	4,88	3,13	75,49	TK №300-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,11	3,89	16,38	109,03	TK №377-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Компот из свежих плодов (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,11	0,11	16,30	66,60	TK №236-Т
Итого за уплотненный полдник:		455	11,53	9,82	73,62	428,90	
Итого за день 2:		1518,00	36,39	35,55	199,97	1265,68	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,61	6,27	12,82	118,12	TK №139-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	35	3,86	7,16	10,35	121,65	TK №64-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	190	1,47	1,08	6,37	41,21	TK №460-П
	Итого за завтрак:	355	7,94	14,50	29,54	280,97	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-П
Обед:	Овощи натуральные свежие (Огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	TK №54-Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	180	2,19	6,55	5,71	90,54	TK №66-Т
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	130	10,49	8,64	22,18	208,40	TK №350-П
	Соус молочный (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	1,08	2,22	2,87	35,75	TK №402-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
Итого за обед:		570	17,91	18,06	64,52	496,09	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	40	0,74	2,16	2,32	31,66	TK №25-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	6,16	15,14	5,20	181,68	TK №268-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Кондитерские изделия (прянник)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	TK №580-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,14	0,03	4,12	17,32	TK №457-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		480	10,50	18,84	48,25	404,55	
Итого за день 3:		1540,00	40,26	54,78	147,71	1249,24	

День 4							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (крупа овсяная Геркулес, молоко 2,5%, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	133	2,43	4,67	18,58	126,14	TK №234-П
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%)	30	1,92	4,35	12,92	98,30	TK №69-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	190	3,11	2,39	8,59	68,32	TK №462-П
Итого за завтрак:		353	7,45	11,41	40,09	292,76	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-П
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	TK №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,11	6,52	9,43	104,81	TK №62-Т
	Гуляш из свинины (свинина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	50	5,53	8,00	2,13	102,58	TK №171-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,24	4,32	30,26	172,92	TK №202-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
Итого за обед:		550	13,18	19,28	67,84	498,68	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	130	10,67	8,01	32,50	244,77	TK №279-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	20	0,48	0,96	1,58	16,92	TK №406-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,95	TK №469-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		415	17,40	13,26	60,43	430,62	
Итого за день 4:		1453,00	41,94	47,34	173,76	1289,69	

День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,25	3,67	17,18	110,71	TK №229-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	35	3,86	7,16	10,35	121,65	TK №64-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	190	1,47	1,08	6,37	41,21	TK №460-П
Итого за завтрак:		358	7,58	11,91	33,90	273,56	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	100	2,70	2,50	10,80	76,50	TK №470-П
Обед	Салат из моркови (морковь, масло растительное, соль йодированная)	40	0,46	0,14	2,39	12,65	TK №21-П
	Рассольник ленинградский (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупка перловая, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,45	5,63	14,04	116,60	TK №72-Т
	Запеканка картофельная с мясом (свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	6,57	5,90	31,90	206,98	TK №193/1-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
Итого за обед		540	13,35	12,28	81,34	493,23	
Уплотненный полдник	Бигус с курицей (курица, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	7,67	10,53	16,79	192,60	TK №329/1-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Чай с лимоном	150	0,19	0,04	4,26	18,14	TK №459-П
	Ватрушка с творогом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, творог 5%, ванилин, соль йодированная)	60	4,80	2,80	25,03	144,00	TK №531-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		455	14,64	14,05	63,40	438,12	
Итого за день 5:		1453,00	38,27	40,74	189,44	1281,42	
Итого за день в среднем за первую неделю:		1494,40	37,72	42,50	182,65	1264,58	

Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	133	2,53	3,68	21,78	130,46	TK №232-II
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	35	1,92	0,73	19,35	91,45	TK №72-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	190	2,89	2,38	8,99	68,92	TK №465-II
Итого за завтрак:		358	7,34	6,78	50,12	290,83	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-II
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	40	0,24	2,43	0,65	25,32	TK №16-II
	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,16	4,01	15,44	110,50	TK №140/I-II
	Сердце в соусе (сердце говяжье, лук репчатый, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, томатная паста, соль йодированная)	60	5,80	3,30	8,42	87,00	TK №361-II
	Пюре картофельное с морковью (морковь, картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,31	4,40	8,03	81,40	TK №378-II
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Кисель из ягод свежемороженых (смесь ягод, сахар, крахмал картофельный)	150	0,08	0,03	13,48	54,48	TK №479-II
Итого за обед:		595	15,86	14,79	70,80	480,40	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	40	0,64	2,48	2,64	35,20	TK №47-II
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	6,16	15,14	5,20	181,68	TK №268-II
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-II
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	1,93	1,90	14,67	78,67	TK №580-II
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,14	0,03	4,12	17,32	TK №457-II
Итого за уплотненный полдник:		475	10,86	20,23	43,95	396,25	
Итого за 6 день:		1563,00	37,97	45,17	170,27	1235,11	

День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидккая(крупа ячневая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,23	3,64	22,71	130,56	TK №227-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	35	3,86	7,16	10,35	121,65	TK №64-П
	Чай с молоком (без сахара)	190	1,47	1,08	2,06	23,95	TK №460/1-П
Итого за завтрак:		358	7,57	11,88	35,11	276,16	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	100	2,70	2,50	10,80	76,50	TK №470-П
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, соль йодированная, масло растительное)	40	0,56	2,44	3,04	36,40	TK №26-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное, соль йодированная)	180	3,49	3,49	14,32	102,33	TK №79-Т
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	50	5,43	10,84	2,03	127,36	TK №368-П
	Rагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	1,54	5,14	9,00	88,35	TK №102-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Т
Итого за обед		570	14,44	22,42	62,96	511,04	
Уплотненный полдник	Овощи натуальные свежие (Огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	TK №54-Т
	Пудинг рыбный запеченный (пикша, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%)	60	4,26	6,42	9,33	112,01	TK №269
	Картофель в молоке (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	2,57	2,43	14,38	89,69	TK №209-Т
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-П
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
	Фрукт (Банан свежий)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		480	11,29	9,89	69,59	416,38	
Итого за день 7:		1508,00	36,00	46,69	178,46	1280,08	

День 8							
Завтрак	Каша жидккая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	TK №230-П
	Бутерброд с повидлом (хлеб, повидло фруктовое)	35	1,92	0,73	19,35	91,45	TK №72-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	190	3,11	2,39	8,59	68,32	TK №462-П
Итого за завтрак:		358	7,89	6,75	47,26	281,28	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-П
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	TK №54-Т
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	180	3,24	3,29	12,53	92,73	TK №80-Т/81-Т
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	130	6,62	10,02	24,97	216,57	TK №174-Т
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, сахар, кислота лимонная)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	TK №494-П
Итого за обед:		550	14,93	14,00	75,12	487,28	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный (творог 5%, сахар, крупа манная, изюм, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	130	9,59	6,93	36,87	247,87	TK №285-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин)	20	0,48	0,96	1,58	16,92	TK №406-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,95	TK №469-П
	Фрукт свежий (Яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		415	16,32	12,19	64,80	433,72	
Итого за день 8:		1458,00	43,05	36,31	192,58	1269,91	

День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,61	3,71	21,97	130,19	TK №235-П
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%)	25	1,54	4,21	10,35	85,25	TK №69-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		358	7,19	10,41	41,77	287,99	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	100	2,70	2,50	10,80	76,50	TK №470-П
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	40	0,38	2,46	1,39	29,69	TK №19-Т
	Суп из овощей (курица потрошена 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,98	6,48	8,05	102,10	TK №116-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	4,97	5,33	19,12	144,95	TK №375-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
Итого за обед:		555	13,38	15,07	68,04	466,04	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, масло растительное, соль йодированная)	60	4,51	1,11	4,25	45,00	TK №299-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,11	3,89	16,38	109,03	TK №152-П
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	TK №574-П
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи, масло растительное, соль йодированная)	50	3,50	5,58	23,17	157,50	TK №542-П
	Чай с лимоном	150	0,19	0,04	4,26	18,14	TK №459-П
	Фрукт свежий (Груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,23	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		490	12,69	11,28	67,86	424,40	
Итого за день 9:		1503,00	35,96	39,27	188,47	1254,93	

День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	2,61	6,27	12,82	118,12	TK №139-П
	Бутерброд с сыром с маслом (хлеб, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (п/твердых сортов)	40	4,24	7,30	12,92	134,70	TK №64-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,17	0,04	4,12	17,52	TK №457-П
	Итого за завтрак:	350	7,01	13,60	29,86	270,34	
Обед	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	135	3,92	3,38	5,40	67,64	TK №470-П
	Икра кабачковая (кабачки, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	40	0,56	2,44	3,04	36,40	TK №56-Т
	Суп картофельный с бобовыми с говядиной (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло растительное, соль йодированная)	180	4,76	4,80	15,23	123,09	TK №113-П
	Котлета из говядины (говядина, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	50	4,11	5,67	10,97	111,34	TK №339-П
	Овощи в соусе (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,60	9,82	96,38	TK №213-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар)	150	0,48	0,19	13,40	57,20	TK №496-П
	Итого за обед:	580	14,71	19,16	70,31	512,42	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные (пикша, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	4,71	2,84	6,09	68,76	TK №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,11	3,89	16,38	109,03	TK №377-П
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,23	6,02	30,90	TK №574-П
	Кондитерские изделия (прянник)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	TK №580-П
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	TK №501-П
	Фрукт (Банан свежий)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	TK №82-П
Итого за уплотненный полдник:		450	11,38	8,52	78,59	440,67	
Итого за день 10:		1515,00	37,02	44,66	184,16	1291,05	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		1509,40	38,00	42,42	182,79	1266,22	
Итого в среднем за 10 дней:		1501,90	37,86	42,46	182,72	1265,40	

Прием пищи	В среднем за первую неделю:		В среднем за вторую неделю:		В среднем за 10 дней:	
	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%
Завтрак 20%	281,07	20	281,32	20	281,19	20
Второй завтрак 5%	71,18	5	71,18	5	71,18	5
Обед 35%	490,83	35	491,44	35	491,13	35
Уплотненный полдник 30%	421,50	30	422,28	30	421,89	30
Итого за день	1264,58	90	1266,22	90	1265,40	90