

Расчет продуктов питания (в граммах), на одну порцию, на одного ребенка, НЕТО СЫРЬЯ

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

		День 1																												
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		Завтрак																												
32	Каша манная молочная жидкая					20									5	3			150											
13	Чай с сахаром														7													0,4		
3	Бутерброд с маслом и сыром	35														5											15			
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	15	0,4	0	0	0
		2 завтрак																												
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Обед																												
12,79	Маринад овощной с томатом или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой								59,9						2		6													
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							3						13			8					
19	Жаркое по-домашнему							119	45,9							5						63								
9	Компот из сухофруктов											25		7																
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	0	50	0	0	4	0	179	133,8	0	0	0	25	0	9	8	6	0	0	0	0	76	0	0	8	0	0	0	0	0
		Полдник																												
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200											
36	Сушка домашняя			45											5	0,8	8	30												
	Итого	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,8	8	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Ужин																												
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16								3								32					
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
76	Чай с молоком														7				135									0,4		
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																		
	Итого	35	0	0	0	5	0	60	16	0	0	75	0	7	0	3	0	135	0	0	0	0	32	0	0	0,4	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																													
	Итого за день	70	50	45	0	29	0	239	149,8	200	0	75	25	0	28	21	9,8	8	515	0	0	76	0	32	8	15	0,8	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 2																															
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
50	Каша рисовая молочная жидкая					20									5	3			151												
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3			
86	Бутерброд с джемом	35										10																			
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	10	0	0	12	3	0	0	311	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный										170																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																						
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	74						2	3						13			8						
146	Рулет из говядины	9														4		8				53									
91	Картофельное пюре							119								5			22												
20	Кисель из ягод				10							20			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	9	50	0	10	0	0	135	134	0	0	20	0	0	9	12	0	8	22	0	0	66	0	0	8	0	0	0	0	0	
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													80																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
156	Капуста тушенная с мясом			3					249								5					81									
13	Чай с сахаром														7												0,4				
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	35	0	3	0	0	0	0	249	0	0	75	0	0	7	0	5	0	0	0	0	81	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	79	50	3	10	20	0	135	383	0	170	105	0	80	28	15	5	8	533	0	0	147	0	0	8	0	0,4	3	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 3																															
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
37	Омлет натуральный с маслом														5			120	70												
15	Какао с молоком													7					160									4			
3	Бутерброд с маслом и сыром	35													5											15					
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	10	0		120	230	0	0	0	0	0	0	15	0	0	4	0	
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
148	Салат из зеленого горошка с соевым огурцом								56								5														
52	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне						8	63	24							3															
100	Птица отварная								4,5														173								
140	Соус сметанный натуральный			1,3												1,3									25						
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая							83								5															
54	Компот из свежих плодов										40				7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	1,3	0	83	8	63	84,5	0	0	40	0	0	7	9,3	5	0	0	0	0	0	173	0	25	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			38										4	2	0,2	6	14	25											1,3	
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0,2	6	214	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	
Ужин																															
109	Картофель тушеный						96	36									3,5														
33	Сельдь с маслом растительным																4							57							
31	Чай с лимоном											5		7														0,4			
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	35	0	0	0	0	96	36	0	0	80	0	0	7	0	7,5	0	0	0	0	0	0	57	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	70	50	39,3	0	83	8	159	120,5	200	0	120	0	0	25	21,3	12,7	126	444	25	0	0	173	57	25	15	0,4	0	4	1,3	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 4

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																														
39	Суп молочный с макаронными изделиями						16								2,1	1,1			153											
13	Чай с сахаром														7												0,4			
155	Яйцо вареное																	40												
16	Бутерброд с маслом	35														5														
	Итого	35	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	9,1	6,1	0	40	153	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
2 завтрак																														
21	Кисломолочный напиток																		200											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
108	Салат "Степной"							25	33,1								4													
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы			8				35	19							2,6		2	12			25								
59	Рис отварной с овощами					54			51							4														
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								24,5								4							115						
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																				
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	0	50	8	0	54	0	60	127,6	200	0	0	0	0	6,6	8	2	12	0	0	0	25	115	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3		
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком			33				27	6						2	4	2,2	5,5	8											1,3
	Итого	0	0	33	0	0	0	27	6	0	0	0	0	0	9	4	2,2	5,5	168	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1,3
Ужин																														
64	Тефтели из говядины с рисом			5		6			19								4,5	3				44								
145	Морковь припущенная								213							6														
31	Чай с лимоном											5			7												0,4			
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																		
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
	Итого	35	0	5	0	6	0	0	232	0	0	80	0	0	7	6	4,5	3	0	0	0	44	0	0	0	0	0,4	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																													
	Итого за день	70	50	46	0	60	16	87	365,6	200	0	80	0	0	25,1	22,7	14,7	50,5	533	0	0	44	25	115	0	0	0,8	3	0	1,3

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 5

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая					20									5	3			140												
31	Чай с лимоном											5			7												0,4				
16	Бутерброд с маслом	35														5															
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	5	0	0	12	8	0	0	140	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
2 завтрак																															
21	Кисломолочный напиток																		200												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
142	Салат картофельный с зеленым горошком							37,1	12								6	6													
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной					5		60	23,8							3						13			8						
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								4	4	14			48									
94	Капуста тушеная			1,4					147,4								4														
54	Компот из свежих плодов											40			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	14	50	1,4	0	5	0	97,1	189,2	0	0	40	0	0	7	3	14	10	14	0	0	61	0	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
126	Напиток из шиповника											20		7																	
92	Гренка молочная	50														4,5		15	12												
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	7	4,5	0	15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	7		15											13	7		6	63	187					7						
76	Чай с молоком														7				135								0,4				
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	42	0	15	0	0	0	0	0	0	0	75	0	0	20	7	0	6	198	187	0	0	0	0	7	0	0,4	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	141	50	16,4	0	25	0	97,1	189,2	0	0	120	20	0	46	22,5	14	31	564	187	0	61	0	0	15	0	0,8	0	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																															
День 6																															
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром						78									9															
13	Чай с сахаром														7																
16	Бутерброд с маслом	35														5															
	Итого	35	0	0	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0	7	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0,4	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный										170																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
154	Салат из морской капусты с яйцом								42								5	15													
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13							2		2				32									
111	Бефстроганов			1,2					14,5							1,2						88			8						
91	Картофельное пюре							119								5															
9	Компот из сухофруктов											25			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	1,2	0	0	0	188	69,5	0	0	0	25	0	7	8,2	5	17	22	0	0	120	0	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																														
123	Кекс "Столичный"			19									14		17	16	1	4	200												
	Итого	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	17	16	1	4	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
146	Рулет из говядины	9														4		8				53									
104	Свекла тушеная в сметанном соусе			3				212								3	2								11						
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
2	Кофейный напиток с молоком														7				160										3		
	Итого	44	0	3	0	0	0	0	212	0	0	75	0	0	7	7	2	8	160	0	0	53	0	0	11	0	0	3	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	79	50	23,2	0	0	78	188	281,5	0	170	75	39	0	38	45,2	8	29	402	0	0	173	0	0	19	17	0,4	3	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 7																														
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																														
1	Суп молочный с крупой					12									2	1			180											
155	Яйцо вареное																	40												
15	Какао с молоком														7				160										4	
16	Бутерброд с маслом	35														5														
	Итого	35	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	9	6	0	40	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
2 завтрак																														
21	Кисломолочный напиток																		200											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
82	Салат из моркови с чесноком								56,6								5													
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	22							3						13								
71	Голубцы ленивые					5			53								4					32								
140	Соус сметанный натуральный			1,3												1,3									25					
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																				
129	Компот из ягод											20			7															
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	0	50	1,3	0	21	0	40	131,6	200	0	20	0	0	7	4,3	9	0	0	0	0	45	0	0	25	0	0	0	0	0
Полдник																														
31	Чай с лимоном											5			7														0,4	
66	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем из печени с рисом			33		3,5			2						2	6	1	5,5	8				35							1,3
	Итого	0	0	33	0	3,5	0	0	2	0	0	5	0	0	9	6	1	5,5	8	0	0	35	0	0	0	0	0,4	0	0	1,3
Ужин																														
59	Рис отварной с овощами					54			51							4														
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								24,5								4							115						
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																		
76	Чай с молоком														7															
	Итого	35	0	0	0	54	0	0	75,5	0	0	75	0	0	7	4	4	0	135	0	0	0	0	115	0	0	0,4	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																													
	Итого за день	70	50	34,3	0	90,5	0	40	209,1	200	0	100	0	0	32	20,3	14	45,5	683	0	0	80	0	115	25	0	0,8	0	4	1,3

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 8																																
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																																
74	Омлет с зеленым горошком							40								6		80	80													
31	Чай с лимоном											5			7												0,4					
3	Бутерброд с маслом и сыром	35														5										15						
	Итого	35	0	0	0	0	0	40	0	0		5	0	0	7	11	0	80	80	0	0	0	0	0	0	15	0,4	0	0	0	0	
2 завтрак																																
124	Яблоко, груша, банан или др.											100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0		100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)							60																								
70	Свекольник с мясом, со сметаной							34	73						1	3						13				8						
150	Печень, тушенная в соусе			4												5					57				20							
91	Картофельное пюре															5																
20	Кисель из ягод				10							20			7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	0	50	4	10	0	0	153	133	0	0	20	0	0	8	13	0	0	22	0	57	13	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																															
36	Сушка домашняя			45												5	0,8	8	30													
	Итого	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,8	8	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
156	Капуста тушенная с мясом			3				249									5					81										
ГП	Хлеб пшеничный	35																														
126	Напиток из шиповника											20		7																		
	Итого	35	0	3	0	0	0	249	0	0	0	20	0	7	0	5	0	0	0	0	0	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																															
	Итого за день	70	50	52	10	0	0	153	422	0	0	125	20	0	22	29	5,8	88	332	0	57	94	0	0	28	15	0,4	0	0	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 9

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
45	Каша пшеничная молочная жидкая					25									5	3			151												
76	Чай с молоком														7				135								0,4				
151	Гренка с сыром	89														6										16					
	Итого	89	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	12	9	0	0	286	0	0	0	0	0	0	16	0,4	0	0	0	
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный										170																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
101, 24	Салат из свеклы с изюмом (или салат из свеклы с черносливом)								51				8				4														
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной					5		60	23,8							3					13				8						
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	20							7								5	9	11					53							
109	Картофель тушеный							96	36								3,5														
54	Компот из свежих плодов											40			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	20	50	0	0	5	0	156	117,8	0	0	40	8	0	7	3	12,5	9	11	0	0	13	0	53	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			38											4	2	0,2	6	14	25										1,3	
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0,2	6	214	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Ужин																															
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы			8				35	19							2,6		2	12				25								
9	Компот из сухофруктов											25		7																	
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
	Итого	35	0	8	0	0	0	35	19	0	0	75	25	0	7	2,6	0	2	12	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	144	50	46	0	30	0	191	136,8	0	170	115	33	0	30	16,6	12,7	17	523	25	0	13	25	53	8	16	0,4	0	0	1,3	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 10

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																														
39	Суп молочный с макаронными изделиями						16								2,1	1,1			153											
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3		
86	Бутерброд с джемом	35										10																		
	Итого	35	0	0	0	0	16	0	0	0	0	10	0	0	9,1	1,1	0	0	313	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
2 завтрак																														
21	Кисломолочный напиток																		200											
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																					
132	Суп из овощей с мясом						38	39							3							13								
61	Плов с мясом					48		36									5					87								
20	Кисель из ягод				10							20			7															
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	0	50	0	10	48	0	38	135	0	0	20	0	0	7	3	5	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
31	Чай с лимоном										5				7													0,4		
55	Сырники из творога с джемом или повидлом			17								20			13	3		4		116										
	Итого	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	20	3	0	4	0	116	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
Ужин																														
131	Суп картофельный с крупой с мясом птицы					4		58	20							3							25							
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
13	Чай с сахаром														7												0,4			
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																		
	Итого	35	0	0	0	4	0	58	20	0	0	75	0	0	7	3	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0,4	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																													
	Итого за день	70	50	17	10	52	16	96	155	0	0	130	0	0	43,1	10,1	5	4	513	116	0	100	25	0	0	0	0,8	3	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 11																															
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Соки	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерские	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродукты	Мясо (печень	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи	
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия				вытам.	свежие		изд.		сливочное	растительное		продукты		сы	в перерасчете на говядину)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
138	Каша гречневая рассыпчатая					92										5															
13	Чай с сахаром														7													0,4			
16	Бутерброд с маслом	35														5															
	Итого	35	0	0	0	92	0	0	0	0	0	0	0	0	7	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
88	Салат из белокочанной и морской капусты, или морской капусты																5														
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	74						2	3						13		8							
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14									6						4	4	14			48									
139	Макаронные изделия отварные						51									4															
129	Компот из ягод											20			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	14	50	0	0	0	51	16	136	0	0	20	0	0	9	7	9	4	14	0	0	61	0	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													80																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
33	Сельдь с маслом растительным																4								57						
91	Картофельное пюре							119								5			22												
76	Чай с молоком													7					135									0,4			
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	35	0	0	0	0	0	119	0	0	0	75	0	0	7	5	4	0	157	0	0	0	0	57	0	0	0,4	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	84	50	0	0	92	51	135	136	200	0	95	0	80	23	22	13	4	371	0	0	61	0	57	8	0	0,8	0	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 12

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Соки	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерские	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродукты	Мясо (печень	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия				витами.	свежие		изд.		сливочное	растительное		продукты		в перерасчете на говядину)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																																
45	Каша пшеничная молочная жидкая					25									5	3			151													
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3				
155	Яйцо вареное																		40													
3	Бутерброд с маслом и сыром	35														5										15						
	Итого	35	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0		40	311	0	0	0	0	0	0	15	0	3	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Напиток витаминизированный										170																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
120	Винегрет овощной						12,3	46,3									4															
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	22							3						13										
64	Тефтели из говядины с рисом			5		6			19								4,5	3				44										
109	Картофель тушеный							96	36								3,5															
54	Компот из свежих плодов											40			7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	0	50	5	0	22	0	148,3	123,3	0	0	40	0	0	7	3	12	3	0	0	0	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200													
78	Булочка домашняя			48											10	11	0,2	5,4	20												1,3	
	Итого	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	11	0,2	5,4	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	
Ужин																																
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16								3								32							
ГП	Хлеб пшеничный	35																														
13	Чай с сахаром														7													0,4				
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																				
	Итого	35	0	0	0	5	0	60	16	0	0	75	0	0	7	0	3	0	0	0	0	0	0	32	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																															
	Итого за день	70	50	53	0	52	0	208,3	139,3	0	170	115	0	0	36	22	15,2	48,4	531	0	0	57	0	32	0	15	0,4	3	0	1,3		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 13

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Соки	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерски	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродук	Мясо (печень	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи	
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия				вытам.	свежие		е изд.		сливочное	растительное		продукты		ты	в перерасчете на говядину)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Завтрак																															
14	Каша "Дружба"					23									5	3			151												
15	Какао с молоком													7					160										4		
16	Бутерброд с маслом	35													5																
	Итого	35	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0	0	0	311	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	
2 завтрак																															
21	Кисломолочный напиток																		200												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
147,26	Салат из свеклы с чесноком или салат из свежих помидоров и огурцов								57,4								5														
52	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне						8	63	24						3																
59	Рис отварной с овощами					54			51						4																
135	Суфле из кур			2,3											7,5		13	15					120								
20	Кисель из ягод				10									7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	2,3	10	54	8	63	132,4	0	0	20	0	0	7	14,5	5	13	15	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
13	Чай с сахаром													7														0,4			
3	Бутерброд с маслом и сыром	35													5												15				
ГП	Конфета												80																		
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	7	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0,4	0	0	0
Ужин																															
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным					15						19		20	6			18	75	151											
ГП	Хлеб пшеничный	35												7																	
126	Напиток из шиповника											20																			
124	Яблоко, груша, банан или др.										75																				
	Итого	35	0	0	0	15	0	0	0	0	0	75	39	0	27	6	0	18	75	151	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	105	50	2,3	10	92	8	63	132,4	0	0	95	39	80	53	33,5	5	31	601	151	0	0	120	0	0	15	0,4	0	4	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 14

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Соки	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерски	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродукт	Мясо (печень	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия				витам.	свежие		е изд		сливочное	растительное		продукты		ы	в	на говядину)					напиток	порошок			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																																
37	Омлет натуральный с маслом															5		120	70													
31	Чай с лимоном											5			7													0,4				
16	Бутерброд с маслом	35														5																
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	7	10	0	120	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
153	Салат из свеклы с солеными огурцами								57								5															
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	63							3						13			8							
65	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая					83										5																
35	Гуляш			1,2					11,2								3,5					58										
9	Компот из сухофруктов												25		7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	0	50	1,2	0	83	0	24	131,2	0	0	0	25	0	7	8	8,5	0	0	0	0	71	0	0	8	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200													
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста			46,5								16,3			2	2	1	3	18												1,3	
	Итого	0	0	46,5	0	0	0	0	0	0	0	16,3	0	0	2	2	1	3	218	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	
Ужин																																
91	Картофельное пюре							119								5			22													
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								24,5																115							
ГП	Хлеб пшеничный	35																														
76	Чай с молоком														7				135									0,4				
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																				
	Итого	35	0	0	0	0	119	24,5	0	0	0	75	0	0	7	5	4	0	157	0	0	0	0	115	0	0	0,4	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																															
	Итого за день	70	50	47,7	0	83	0	143	155,7	200	0	96,3	25	0	23	25	13,5	123	445	0	0	71	0	115	8	0	0,8	0	0	1,3		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 15

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая					20									5	3			140												
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3			
16	Бутерброд с маслом	35														5															
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0	0	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный									170																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																															
17	Салат картофельный с солеными огурцами							30,9	25,1								6														
53	Суп "Харчо" с мясом птицы и со сметаной					5		60	23,8							3							25		8						
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								4	4	14			48									
94	Капуста тушеная			1,4					147,4								4														
129	Компот из ягод										20			7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	14	50	1,4	0	5	0	90,9	202,3	0	0	20	0	0	7	3	14	4	14	0	0	48	25	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
36	Сушка домашняя			45											5	0,8	8	30													
	Итого	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,8	8	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
134	Солянка сборная мясная со сметаной							25	31							3					27				8						
13	Чай с сахаром														7													0,4			
124	Яблоко, груша, банан или др.										75																				
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
	Итого	35	0	0	0	0	0	25	31	0	0	75	0	0	7	3	0	0	0	0	0	27	0	0	8	0	0,4	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	84	50	46,4	0	25	0	115,9	233,3	0	170	95	0	0	26	19	14,8	12	544	0	0	75	25	0	16	0	0,4	3	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 16

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витамин.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд.	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																																
32	Каша манная молочная жидкая					20									5	3			150													
13	Чай с сахаром														7													0,4				
16	Бутерброд с маслом	35														5																
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
2 завтрак																																
124	Яблоко, груша, банан или др.											100																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
83,81	Салат из моркови с зеленым горошком или салат из свежих помидоров с луком																5															
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	74						2	3						13			8							
135	Макаронник с мясом	4					51		15							7	4					113										
20	Кисель из ягод				10							20			7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	4	50	0	10	0	51	16	145,2	0	0	20	0	0	9	10	9	0	0	0	0	126	0	0	8	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
31	Чай с лимоном											5			7													0,4				
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком			33				27	6						2	4	2,2	5,5	8												1,3	
	Итого	0	0	33	0	0	0	27	6	0	0	5	0	0	9	4	2,2	5,5	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	1,3	
Ужин																																
27	Рагу из овощей							115	101								5															
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																							
64	Тефтели из говядины с рисом			5		6			19								4,5	3				44										
ГП	Хлеб пшеничный	35																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																						
	Итого	35	0	5	0	6	0	115	180	200	0	0	0	0	0	0	9,5	3	0	0	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																															
	Итого за день	74	50	38	10	26	51	158	331,2	200	0	125	0	0	30	22	20,7	8,5	158	0	0	170	0	0	8	0	0,8	0	0	0	1,3	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 17

№ ТК (ГТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
50	Каша рисовая молочная жидкая					20									5	3			151												
31	Чай с лимоном											5		7														0,4			
155	Яйцо вареное																	40													
16	Бутерброд с маслом	35													5																
	Итого	35	0	0	0	20	0	0	0	0	0	5	0	0	12	8	0	40	151	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
12,79	Маринад овощной с томатом или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой														2		6														
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4	60	28								3					13			8							
35	Гуляш			1,2													3,5				58										
91	Картофельное пюре							119								5			22												
9	Компот из сухофруктов											25		7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	1,2	0	4	0	179	99,1	0	0	0	25	0	9	8	9,5	0	22	0	0	71	0	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			38											4	2	0,2	6	14	25										1,3	
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0,2	6	214	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Ужин																															
156	Капуста тушеная с мясом			3					249								5					81									
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
13	Чай с сахаром													7													0,4				
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
	Итого	35	0	3	0	0	0	0	249	0	0	75	0	0	7	0	5	0	0	0	0	81	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	70	50	42,2	0	24	0	179	348,1	200	0	80	25	0	32	18	14,7	46	387	25	0	152	0	0	8	0	0,8	0	0	1,3	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 18

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Соки	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерски	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродукт	Мясо (печень	Перерасчете	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия				витами.	свежие		е изд	сливочное	растительное		продукты		ы	в	на говядину)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
74	Омлет с зеленым горошком								40							6		80	80												
2	Кофейный напиток с молоком														7				160										3		
16	Бутерброд с маслом	35														5															
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	7	11	0	80	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
2 завтрак																															
ГП	Напиток витаминизированный										170																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																						
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	63							3						13				8					
62	Плов с птицей					42			18							2	2							100							
129	Компот из ягод											20			7																
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	0	0	42	0	24	141	0	0	20	0	0	7	5	2	0	0	0	0	13	100	0	8	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200												
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													80																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
109	Картофель тушеный						96	36									3,5														
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	20							7								5	9	11						53						
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																			
13	Чай с сахаром														7													0,4			
	Итого	55	0	0	0	0	0	96	43	0	0	75	0	0	7	0	8,5	9	11	0	0	0	0	53	0	0	0,4	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	90	50	0	0	42	0	120	224	0	170	95	0	80	21	16	10,5	89	451	0	0	13	100	53	8	0	0,4	3	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 19																															
№ ТК (ГТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд.	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Масло (печень в перерасчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Завтрак																															
39	Суп молочный с макаронными изделиями					16									2,1	1,1			153												
76	Чай с молоком														7				135								0,4				
86	Бутерброд с джемом	35									10																				
	Итого	35	0	0	0	0	16	0	0	0	10	0	0	0	9,1	1,1	0	0	288	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
2 завтрак																															
21	Кисломолочный напиток																		200												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																															
153	Салат из свеклы с солеными огурцами							57									5														
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками						69	13								2		2				32									
58	Рыба, тушеная в томате с овощами							24,5									4							115							
144	Картофель отварной						129									7															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200																					
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	0	50	0	0	0	198	94,5	200	0	0	0	0	0	9	9	2	0	0	0	0	32	0	115	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																															
13	Чай с сахаром														7												0,4				
55	Сырники из творога с джемом или повидлом			17							20				13	3		4		116											
	Итого	0	0	17	0	0	0	0	0	0	20	0	0	20	3	0	4	0	116	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
Ужин																															
146	Руллет из говядины	9														4		8				53									
104	Свекла тушеная в сметанном соусе			3			212									3	2							11							
20	Кисель из ягод			10							20				7																
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
124	Яблоко, груша, банан или др.										75																				
	Итого	44	0	3	10	0	0	212	0	0	95	0	0	7	7	2	8	0	0	0	53	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																														
	Итого за день	79	50	20	10	0	16	198	306,5	200	125	0	0	36,1	20,1	11	14	488	116	0	85	0	115	11	0	0,8	0	0	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 20

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крахмал	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи	Сок	Напитки	Фрукты	Сухофрукты	Кондитерские	Сахар	Масло	Масло	Яйцо	Молоко, к/м	Творог	Субпродукты	Мясо (печень	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный	Какао-	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная		бобовые	изделия					выпеч.	свежие		изд.	сливочное	растительное		продукты		ы	в						напиток	порошок			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Завтрак																																
45	Каша пшеничная молочная жидкая					25									5	3			151													
2	Кофейный напиток с молоком														7				160									3				
3	Бутерброд с маслом и сыром	35														5										15						
	Итого	35	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	12	8	0	0	311	0	0	0	0	0	0	15	0	3	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									200									0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
11	Овощи натуральные соленые (или свежие)								60																							
117	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					8		20	44							3						13			8							
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								4	4	14			48										
90	Рагу из овощей							75	65								5															
54	Компот из свежих плодов											40			7																	
ГП	Хлеб ржаной		50																													
	Итого	14	50	0	0	8	0	95	175	0	0	40	0	0	7	3	9	4	14	0	0	61	0	0	8	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		200													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													80																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
22	Вареники ленивые со сгущенным молоком			24											16			16	50	164												
13	Чай с сахаром														7												0,4					
124	Яблоко, груша, банан или др.											75																				
ГП	Хлеб пшеничный	35																														
	Итого	35	0	24	0	0	0	0	0	0	0	75	0	0	23	0	0	16	50	164	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день 5 гр.																															
	Итого за день	84	50	24	0	33	0	95	175	200	0	115	0	80	42	11	9	20	575	164	0	61	0	0	8	15	0,4	3	0	0	0	

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки	Напитки витам.	Фрукты свежие	Сухофрукты	Кондитерские изд	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукты	Творог	Субпродукты	Мясо (печень в пересчете на говядину)	Птица	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Итого за 20 дней	1673	1000	595,8	60	858,5	244	2800	4594	2000	1020	2081,3	226	400	639,3	432,3	229,1	802,9	9593	809	57	1533	493	744	211	123	12	24	12	10,4
Среднее значение за 20 дней	83,7	50,0	29,8	3,0	42,9	12,2	140,0	229,7	100,0	51,0	104,1	11,3	20,0	32,0	21,6	11,5	40,1	479,7	40,5	2,9	76,7	24,7	37,2	10,6	6,2	0,6	1,2	0,6	0,5
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	80,0	50,0	29,0	3,0	43,0	12,0	140,0	220,0	100,0	50,0	100,0	11,0	20,0	30,0	21,0	11,0	40,0	450,0	40,0	25,0	74,0	24,0	37,0	11,0	6,0	0,6	1,2	0,6	0,5
Процент удовлетворения норм питания	104,6	100,0	102,7	100,0	99,8	101,7	100,0	104,4	100,0	102,0	104,1	102,7	100,0	106,6	102,9	104,1	100,4	106,6	101,1	11,4	103,6	102,7	100,5	95,9	102,5	100,0	100,0	100,0	104,0
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	4,6	0,0	2,7	0,0	-0,2	1,7	0,0	4,4	0,0	2,0	4,1	2,7	0,0	6,6	2,9	4,1	0,4	6,6	1,1	-88,6	3,6	2,7	0,5	-4,1	2,5	0,0	0,0	0,0	4,0