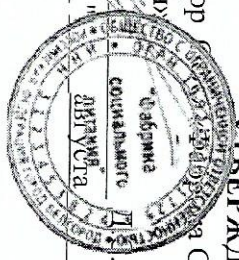


СОГЛАСОВАНО:

2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Управления по защите детей
Социального
питания
" 25 " _____ 2023
Семикопенко
Социального
Директор
Управления



Примерное

десятидневное сбалансированное меню

рационов горячего питания

Шебекинского городского округа

для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

2023-2024 г.г.

День: первый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
54-31-2020 [2] Макароны отварные с сыром																
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	0,00	0,00	0,80	0,40	17,60	2,40	0,24		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого	405	9,63	9,10	54,77	339,46	0,07	0,05	0,09	1,51	143,50	119,05	16,15	1,27		
418 [5] Соус																
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60		
ТТК 3.6 Огурец свежий/																
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36		
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	16,38	40,32	0,72		
260 [4]	Гуляш	80	8,80	22,40	5,60	259,20	0,00	0,00	0,80	2,40	16,00	17,60	103,20	1,60		
378 [1]	Каша перловая расыпчатая	130	3,86	3,51	27,43	156,75	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,77		
ГТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ГТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	700	18,34	28,56	93,53	705,53	0,12	23,80	23,51	4,65	92,71	253,15	191,05	5,32		
227 [5] Яйца вареные																
ТТК 6.2	Кануста тушканая	40	5,08	4,06	0,38	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	130	2,73	4,16	12,22	97,24	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
	Итого	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
	Итого за 1 день	390	10,00	8,45	50,39	311,70	0,05	23,04	0,02	2,94	130,51	165,37	51,97	2,93		
	Итого за 1 день	1695	38,98	46,31	218,88	1448,69	1,64	51,29	23,62	10,49	368,12	539,37	261,17	25,11		

День: второй
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Завтрак	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31						
3[5]	Бульбурляк с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72						
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимонком	200 г/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40						
	Итого	422	13,17	18,18	54,62	434,79	0,11	4,06	0,11	46,85	208,63	168,41	30,62	1,43						
				Завтрак 2																
403[4]	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51						
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35						
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35						
				Обед																
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком/	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42						
ТТК 3.10	Помидор соевый	60	0,66	0,66	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48						
	Среднее значение по группе:	60	0,60	1,83	2,13	27,39	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45						
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,29	3,75	7,96	76,30	0,00	0,01	8,74	1,81	36,72	39,84	19,00	0,90						
ТТК 5.15	Котлеты куриные	70	7,77	14,28	6,79	186,76	0,00	0,07	0,00	2,38	12,88	10,57	89,32	0,98						
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03						
ТТК 7.7	Компот из свежих ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20						
	Итого	700	20,73	25,55	91,86	718,89	0,31	7,94	8,75	5,74	98,28	309,70	257,08	8,70						
				Уютный полдник																
ТТК 5.37	Сыфле куриные, запеченое со сметаной	70	8,66	12,19	2,13	152,74	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23						
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80						
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28						
	Итого	435	14,82	16,38	47,95	398,82	0,16	0,07	1,17	3,06	54,36	83,73	39,65	3,27						
	Итого за 2 дня	1667	49,17	60,53	221,25	1665,43	0,59	17,08	12,19	55,87	378,63	572,31	338,03	15,75						

День: третий
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
182 [4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47		
115]	Булгуровый с маслом сливочным	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого	410	8,66	15,76	56,42	401,80	0,09	4,96	0,35	2,03	154,66	176,49	43,80	1,35		
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
32[5]	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77		
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44		
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	70/30	14,20	4,10	2,30	105,60	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00		
339[5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.19	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	720	27,78	18,35	85,91	626,84	0,22	21,63	5,29	6,42	253,07	305,11	360,51	6,17		
218 [4]	Вареники лепные отварные, со сметанным соусом	150/10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48		
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38		
	Итого	460	21,14	10,38	60,00	417,98	0,09	11,55	0,08	0,78	195,22	233,24	38,28	3,06		
	Итого за 3 день	1805	63,81	49,87	227,02	1618,62	0,62	39,64	5,72	9,23	862,45	908,34	472,70	10,89		

Употребленный продукт

День: четвертый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173 4	Каши вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24				
	Кондитерское изделие проч.Производства	60	2,40	2,82	16,68	101,70	0,04	0,00	0,01	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36				
416 5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого	415	12,68	15,97	56,43	420,17	0,24	2,29	0,06	1,67	272,18	324,41	77,18	2,08				
				Завтрак 2														
418 5	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60			
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60			
				Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
ТТК 3.10	Помидор соевый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
	Среднее значение по группе:	60	0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51				
88 4	Шп из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180/10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54				
ТТК 5.26	Салат из овощей соевый	70/130	15,34	14,56	27,43	273,00	0,00	0,13	1,30	2,86	37,31	52,52	265,46	3,64				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	700	21,05	19,01	86,01	575,37	0,10	31,44	13,64	5,72	107,23	152,82	334,02	6,56				
				Удвоенный порцион														
ТТК 3.3	Икра овощная(кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42				
54-10-2020 3	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	237,23	0,06	0,30	0,20	0,38	108,00	201,75	16,50	2,10				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
	Итого	430	15,16	21,64	34,53	425,11	0,13	4,92	0,20	2,08	149,58	257,99	39,02	4,26				
	Итого за 4 дня	1745	49,88	56,81	197,17	1512,65	1,86	43,05	13,89	10,86	530,39	737,02	452,22	28,49				

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче-ская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
223 [4]	Запеканка из творога, со стучевым молоком	150 /10	15,10	11,14	22,61	258,18	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого	395	16,78	11,21	48,21	372,64	0,09	2,11	0,12	4,59	185,48	229,40	30,27	1,31				
				Завтрак														
403[4]	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Яблоки печенье	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51				
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35				
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35				
				Обед														
21 [5]	Салат из бездрожжанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31				
ТТК 4.4	Солянка "Пикантная"	180	6,30	11,88	27,00	225,00	0,00	0,18	11,52	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88				
ТТК 5.22	Мясо тушеное (фарш)	70/ 30	12,60	4,90	2,31	119,00	0,00	0,14	9,10	1,89	25,20	106,68	213,50	1,89				
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46				
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	720	26,93	23,88	119,11	800,31	0,12	20,89	37,39	4,87	117,86	415,30	306,32	7,31				
				Успокоительный напиток														
ТТК 5.17	Котлеты Нежирные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98				
ТТК 6.5	Картофель тушеный в сметане	130	3,25	6,89	17,94	146,77	0,09	3,51	0,00	1,30	49,40	84,50	22,10	0,65				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69				
	Итого	420	12,86	20,21	63,60	481,82	0,25	4,40	0,01	3,61	96,75	205,43	54,68	2,52				
	Итого за 5 дней	1645	57,02	55,73	257,75	1767,70	0,47	32,41	39,68	13,29	417,46	860,61	401,95	13,49				

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31							
	Кондитерское изделие пром.производства	60	2,40	2,82	16,68	101,70	0,06	0,00	0,00	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36							
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28							
ТТК 7.16	Итого	430	10,77	14,12	54,85	389,46	0,12	0,84	0,11	47,54	117,45	113,75	20,95	0,95							
				Завтрак 2																	
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60							
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60							
				Обед																	
ТТК 3.7	Огурец соленый/	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36							
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36							
	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36							
102[4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44							
265[4]	Плов из свинины	70/130	16,80	21,00	34,60	430,00	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40							
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69							
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20							
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20							
	Итого	690	25,38	25,45	97,48	760,12	0,10	5,96	5,94	6,58	106,33	179,48	338,92	6,29							
				Уютный полдник																	
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00							
ТТК 6.2	Канула тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	2,60	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04							
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20							
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47							
	Итого:	390	9,62	8,45	51,25	320,28	0,03	41,66	2,62	2,60	111,81	149,31	40,29	2,71							
	Итого за 6 дней	1710	46,78	48,22	223,77	1561,86	1,65	52,86	8,67	58,12	336,99	444,34	402,16	25,55							

Дети: ссыемой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче ская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
223 [4]	Запеканка из творога, с повидлом	150/10	9,45	9,17	22,62	202,91	0,05	1,16	0,06	4,28	112,41	157,88	16,83	0,66			
1 [5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64			
416 [5]	Кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Итого	400	21,81	18,83	53,16	445,15	0,15	2,80	0,12	4,71	350,07	351,40	50,09	1,78			
				Завтрак 2													
403 [4]	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51			
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35			
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35			
				Обед													
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36			
21 [5]	Салат из капусты белокочанной с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,58	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32			
	Среднее значение по группе:	60	0,87	3,05	3,98	47,51	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34			
ТТК 4.3	Свекольник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,00	0,18	7,38	1,26	25,20	14,94	35,46	1,08			
ТТК 5.18	Котлеты особые	70	7,84	3,64	8,12	99,19	0,01	0,03	0,56	0,00	11,76	13,30	78,26	0,98			
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03			
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20			
	Итого	690	21,05	17,42	98,24	669,46	0,32	21,49	7,95	4,39	103,42	284,77	262,67	8,77			
				Удвоенный порцион													
ТТК 5.36	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	108,08	0,00	0,88	0,00	3,06	18,27	56,07	15,19	0,35			
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Итого	435	17,33	0,15	24,87	389,32	0,00	0,00	0,04	0,20	15,10	14,40	5,60	0,48			
	Итого за 7 дней	1635	60,64	36,83	203,09	1616,86	0,48	20,30	10,27	9,52	485,95	661,04	329,04	13,38			

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ТТК 1.1	Каши "Дружба" с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	5,40	4,20	37,05	195,00	0,15	0,30	0,00	1,05	111,60	34,35	145,50	0,60				
3/5/1	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого	420	10,21	11,11	66,63	394,65	0,20	0,37	0,09	1,54	218,82	113,33	161,71	1,60				
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32				
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32				
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	60	2,90	6,05	2,23	77,31	0,02	0,03	1,19	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56				
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
	Среднее значение по группе:	60	1,78	3,06	2,16	44,45	0,02	4,52	0,59	1,05	55,09	17,29	38,17	0,52				
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	180/10	2,09	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95				
ТТК 5.23	Нагетсы куриные	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,07	0,28	1,47	17,08	13,23	114,38	1,40				
3/10/4/	Картофель отварной с маслом сливочным	130/5	2,58	3,82	20,71	127,51	0,14	18,90	0,00	0,19	13,18	71,75	26,39	1,04				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,20	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	705	23,72	23,72	90,13	686,66	0,30	42,79	7,14	4,47	133,94	194,63	252,92	5,78				
22/7/5/	Вареники ленивые отварные, со сливочным маслом	150/10	21,76	11,68	33,12	324,00	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48				
ТТК 7.16	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69				
	Итого	360	22,42	11,78	61,14	433,48	0,08	1,21	0,08	0,98	243,72	268,56	48,98	1,17				
	Итого за 8 дней	1700	62,58	51,98	242,58	1686,79	0,79	45,87	7,31	6,99	855,98	770,02	493,71	8,87				

Употребленный продукт

Завтрак

Завтрак 2

Обед

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче-ская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ТТК 2.4	Вареники с картошкой из п.ф с маслом сливочным	150/110	9,15	11,18	33,78	272,27	0,10	1,79	0,08	2,13	64,64	90,72	21,76	0,91				
1[5]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60				
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/715	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40				
	Итого	422	11,75	18,77	65,29	476,58	0,14	4,94	0,08	2,63	89,68	124,68	34,30	1,91				
				Заправка 2														
403[4]	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Яблочки печенье	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51				
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35				
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35				
				Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,89	1,86	5,19	42,19	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86				
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/210	1,80	2,20	12,40	84,80	0,00	0,00	8,80	1,00	23,80	23,80	57,80	1,00				
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98				
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	710	19,04	21,67	98,02	667,45	0,29	0,90	14,84	5,46	109,58	235,14	148,94	5,89				
				Углеводный напиток														
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	70/130	5,80	24,00	43,20	416,20	0,00	0,40	3,40	3,60	13,60	126,80	60,20	15,60				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80				
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
	Итого	420	7,68	24,31	81,30	579,46	0,05	1,50	3,40	4,08	35,10	173,12	72,96	16,78				
	Итого за 9 дней	1662	38,90	65,18	271,43	1836,43	0,49	12,36	20,48	12,39	251,72	543,43	266,88	26,93				

День: десятый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
182 4	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47				
	Повидло	10	0,04	0,00	6,10	25,00	0,07	0,06	0,00	0,00	0,14	0,11	0,18	0,72				
ТТК 2.1	Батон песочный	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого	400	7,86	8,25	58,48	344,80	0,16	5,82	0,35	1,55	153,12	173,52	39,30	1,97				
418 5	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60				
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60				
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36				
ТТК 3.7	Огурец соевый/	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
88 4	Ци из свежей капусты и кардифелем со сметаной	180/10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54				
ТТК 5.41	Филе -кейк(минтай)	70	11,13	6,72	8,40	103,95	0,14	0,07	0,49	2,24	83,44	31,99	156,59	0,84				
339 5	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	700	19,31	15,30	83,77	520,55	0,34	39,62	12,86	4,86	192,10	208,72	247,10	4,48				
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	191,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10				
378 1	Каша гречневая рассычатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03				
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80				
ТТК 7.7	Компот из свежих ягод (яблос)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
	Итого	550	17,50	19,83	78,96	597,04	0,31	11,00	0,91	2,70	86,28	242,12	241,96	9,07				
	Итого за 10 день	1850	45,66	43,58	241,42	1554,39	2,20	60,84	14,12	10,51	432,89	626,15	530,36	31,11				

Удвоенный подлинник

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	38,98	46,31	218,88	1448,69	1,64	51,29	23,62	10,49	368,12	539,37	261,17	25,11					
2	49,17	60,53	221,25	1665,43	0,59	17,08	12,19	55,87	378,63	572,31	338,03	15,75					
3	63,81	49,87	227,02	1618,62	0,62	39,64	5,72	9,23	862,45	908,34	472,70	10,89					
4	49,88	56,81	197,17	1512,65	1,86	43,05	13,89	10,86	530,39	737,02	452,22	28,49					
5	57,02	55,73	257,75	1767,70	0,47	32,41	39,68	13,29	417,46	860,61	401,95	13,49					
6	46,78	48,22	223,77	1561,86	1,65	52,86	8,67	58,12	336,99	444,34	402,16	25,55					
7	60,64	36,83	203,09	1616,86	0,48	29,30	10,27	9,52	485,95	661,04	329,04	13,38					
8	62,58	51,98	242,58	1686,79	0,79	45,87	7,31	6,99	855,98	770,02	493,71	8,87					
9	38,90	65,18	271,43	1836,43	0,49	12,36	20,48	12,39	251,72	543,43	266,88	26,93					
10	45,66	43,58	241,42	1554,39	2,20	60,84	14,12	10,51	432,89	626,15	530,36	31,11					
Всего за 10 дней	513,41	515,03	2304,36	16269,41	10,80	384,70	155,97	197,27	4920,57	6662,63	3948,22	199,58					

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, I) 85 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	42,5	425	415	98	10	2		
2	Хлеб пшеничный	80	68	680	665	98	15	2		
3	Мука пшеничная	29	24,65	246,5	246,5	100				
4	Крупы, бобовые	43	36,55	365,5	365,5	100				
5	Макаронные изделия	12	10,2	102	115	113			13	12,7
6	Картофель	140	119	1190	1190	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	187	1870	1870	100				
8	Фрукты (ягоды) свежие	100	85	850	800	94	50	6		
9	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, кисель	11	9,35	93,5	93,5	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	85	850	650	76	200	24		
11	Молоко жидкое I кат. (нетто)	55	46,75	467,5	570	122			22	21,9
12	Молоко жидкое II кат. (нетто)	34	29,4	294	290	142			86	42,2
13	Молоко жидкое III кат. (нетто)	5	4,15	41,5	41,5	83				
14	Молоко сгущенное, стерилизованное, жирное, без сахара	87	31,45	314,5	150	48	164,5	52		
15	Молоко сгущенное, стерилизованное, обезжиренное	150	382,5	382,5	3650	95	175	5		
16	Творог 5%-9%	40	34	340	400	118			60	17,6
17	Сыр	6	5,1	51	60	118			9	17,6
18	Сметана	11	9,35	93,5	93,5	100				
19	Масло сливочное	21	17,85	178,5	178,5	100				
20	Масло растительное	11	9,35	93,5	93,5	100				
21	Яйцо	1	0,85	8,5	8,5	100				
22	Сахар	30	25,5	255	255	100			30	17,6
23	Кондитерские изделия	20	17	170	200	118				
24	Крахмал	3	2,55	25,5	25,5	100				
25	Какао-порошок	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
26	Чай	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,425	4,25	4,25	100				
28	Соль	5	4,25	42,5	4,25	10				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1	405	200	700	390
2	422	110	700	435
3	410	215	720	460
4	415	200	700	430
5	395	110	720	420
6	430	200	690	390
7	400	110	690	435
8	420	215	705	360
9	420	110	710	420
10	400	200	700	450
Показатели нормы	400	100	600	450
Среднее за 10 дней	411,9	167	703,5	429

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Злобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Тада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : Делти принт, 2002. – 236 с.

после перепечатки обработки.