



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                                  | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)  | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)   | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 (2)  | 180       | 6,55             | 5,83  | 31,84    | 205,99                  | 56,01       |
|   | Чай с каркаде ТК 8,4 (2)  | 180       |                  | 0,01  | 12,6     | 50,4                    | 8,04        |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 8,91             | 13,33 | 59,33    | 392,69                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 (2) | 180       |                  |       | 17,1     | 67,5                    | 19          |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 180       |                  |       | 17,1     | 67,5                    |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)   | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)  | 180       | 0,54             | 0,09  | 18,09    | 75,6                    | 4           |
|   | Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1 (2)  | 180       | 4,54             | 2,57  | 10,51    | 83,34                   | 151,01      |
|   | Птица в соусе с томатом ТК 211,1 (2)  | 70        | 6,65             | 7,75  | 1,55     | 102,5                   | 211,01      |
|   | Картофель отварной с маслом ТК 232,1 (2)  | 130       | 3,59             | 6,69  | 13,37    | 127,52                  | 232,01      |
|   | Сельдь с луком ТК 72,1 (2)  | 50        | 4,55             | 4,65  | 1,75     | 67,5                    | 72,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 650       | 22,59            | 22,27 | 61,19    | 535,66                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Напиток из шиповника ТК 15,1 (2)  | 180       | 0,6              | 0,24  | 16,47    | 70,2                    | 15,01       |
|   | Манник ТК 127,1 (2)   | 70        | 3,88             | 3,61  | 21,75    | 135,15                  | 127,01      |
|   | Запеканка пшеничная со свежими плодами ТК 32,1 (2)  | 150       | 6,6              | 4,29  | 34,95    | 204,81                  | 32,01       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 400       | 11,08            | 8,14  | 73,17    | 410,16                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 630     | 42,58            | 43,74 | 210,79   | 1406,01                 |             |

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)      | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)   | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1 (2)  | 180       | 8,64             | 6,21  | 34,38    | 228,6                   | 35,01       |
|   | Чай с сахаром ТК 10,1 (2)                 | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 34,2                    | 10,01       |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 11,18            | 13,79 | 57,64    | 399,1                   |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Плоды свежие - Банан ТК 265 (2)           | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 265,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)         | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (2) | 180       | 0,45             | 0,18  | 14,04    | 60,3                    | 14          |
|   | Суп картофельный с клецками ТК 175,1 (2)  | 180       | 1,91             | 2,52  | 6,8      | 57,6                    | 175,01      |
|   | Шницель натуральный рубленый ТК 196,1 (2) | 70        | 12,11            | 14,7  | 6,93     | 208,6                   | 196,01      |
|   | Капуста тушеная ТК 234,1 (2)              | 130       | 2,6              | 4,42  | 9,88     | 89,7                    | 234,01      |
|   | Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1 (2)    | 50        | 0,7              | 3,05  | 3,75     | 45,5                    | 85,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 650       | 20,49            | 25,39 | 57,32    | 540,9                   |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Кисломолочный напиток ТК 1.1 (2)          | 180       | 5,56             | 4,5   | 7,2      | 90,9                    | 1,01        |
|   | Ватрушки с повидлом ТК 133,1 (2)          | 70        | 4,08             | 1,63  | 40,6     | 193,67                  | 133,01      |
|   | Щи по-уральски (с крупой) ТК 167,1 (2)    | 180       | 1,1              | 3,19  | 2,66     | 43,74                   | 167,01      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 430       | 10,74            | 9,32  | 50,46    | 328,31                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 580     | 42,81            | 48,9  | 175,22   | 1312,31                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)                    | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)                 | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Суп молочный с крупой ТК 157,1 (2)                      | 180       | 4,32             | 4,5   | 14,8     | 117                     | 157,01      |
|   | Какао с молоком ТК 2,1 (2)                              | 180       | 2,97             | 2,61  | 12,42    | 84,6                    | 2,01        |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 9,65             | 14,6  | 42,11    | 337,9                   |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Флоды свежие - Груша ТК 263 (2)                         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 263,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)                       | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Напиток из шиповника ТК 15 (2)                          | 180       | 0,6              | 0,24  | 16,47    | 70,2                    | 15          |
|   | Борщ с капустой и картофелем ТК 164,1 (2)               | 180       | 1,33             | 3,19  | 5        | 54                      | 164,01      |
|   | Сметана ТК 20,1 (2)                                     | 3         | 0,08             | 0,3   | 0,12     | 3,48                    | 20,01       |
|   | Печень говяжья по-строгановски ТК 221,1 (2)             | 70        | 13,65            | 6,58  | 5,32     | 135,1                   | 221,01      |
|   | Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241,1 (2)        | 130       | 4,81             | 4,29  | 25,61    | 159,9                   | 241,01      |
|   | Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,3 (2)           | 50        | 0,8              | 3     | 4,1      | 47                      | 79,03       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 653       | 23,99            | 18,12 | 72,54    | 548,88                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1 (2) | 180       |                  |       | 13,5     | 54                      | 3,01        |
|   | Булочное изделие "Ромашка" (2)                          | 100       | 7,5              | 2,9   | 53,4     | 265                     | 108         |
|   | Каша ячневая вязкая ТК 53,1 (2)                         | 150       | 5,3              | 4,86  | 24,23    | 161,85                  | 53,02       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 430       | 12,8             | 7,76  | 91,13    | 480,85                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 583     | 46,84            | 40,88 | 215,58   | 1411,63                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Батон ТК 103 (2)                                | 30        | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,3                    | 103,01      |
|   | Паста сырная ТК 135,1 (2)                       | 10        | 1,55             | 5,15  | 0,07     | 52,83                   | 135,01      |
|   | Омлет натуральный ТК 42,1 (2)                   | 180       | 15,51            | 23,54 | 3,6      | 288                     | 42,01       |
|   | Чай с сахаром ТК 10,1 (2)                       | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 34,2                    | 10,01       |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 19,49            | 29,65 | 27,46    | 453,33                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Флоды свежие - Яблоки ТК 266 (2)                | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 266,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)               | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)            | 180       | 0,54             | 0,09  | 18,09    | 75,6                    | 4           |
|   | Рассольник ленинградский ТК 146,1 (2)           | 180       | 1,89             | 3,67  | 9,54     | 78,84                   | 146,01      |
|   | Сметана ТК 20,1 (2)                             | 3         | 0,08             | 0,3   | 0,12     | 3,48                    | 20,01       |
|   | Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188,1 (2)  | 70        | 6,85             | 1,15  | 3,35     | 51,5                    | 188,01      |
|   | Пюре картофельное ТК 230,1 (2)                  | 130       | 3,51             | 5,2   | 7,54     | 91                      | 230,01      |
|   | Салат из моркови с зеленым горошком ТК 84,1 (2) | 50        | 0,95             | 3,05  | 2,9      | 43                      | 84,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 653       | 16,54            | 13,98 | 57,46    | 422,62                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Чай с каркаде ТК 8,4 (2)                        | 180       |                  | 0,01  | 12,6     | 50,4                    | 8,04        |
|   | Полоска песочная с повидлом ТК 129,1 (2)        | 70        | 3,22             | 13,08 | 38,26    | 283,63                  | 129,1       |
|   | Суп молочный с овощами ТК 159,1 (2)             | 180       | 4,05             | 4,05  | 9,77     | 102,13                  | 159,01      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 430       | 7,27             | 17,14 | 60,63    | 436,16                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 583     | 43,7             | 61,17 | 155,35   | 1356,11                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)         | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)      | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59,1 (2)   | 180       | 6,38             | 6,36  | 30,53    | 204,81                  | 59,01       |
|   | Чай с лимоном ТК 8,5 (2)                     | 180       | 0,27             | 0,09  | 8,55     | 36                      | 8,05        |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |  | 400       | 9,01             | 13,94 | 53,97    | 377,11                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2 (2) | 180       | 0,81             | 0,16  | 16,36    | 69,66                   | 7,2         |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |  | 180       | 0,81             | 0,16  | 16,36    | 69,66                   |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)            | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из яблок с лимоном ТК 13 (2)          | 180       | 0,27             | 0,18  | 12,78    | 54                      | 13          |
|   | Суп-пюре из картофеля ТК 163,1 (2)           | 180       | 4,18             | 4,28  | 12,35    | 104,58                  | 163,01      |
|   | Мясо тушеное ТК 197,1 (2)                    | 70        | 11,2             | 10,5  | 3,5      | 153,3                   | 197,01      |
|   | Рис припущенный ТК 237,1 (2)                 | 130       | 3,12             | 4,68  | 25,48    | 157,04                  | 237,01      |
|   | Винегрет овощной ТК 100,1 (2)                | 50        | 0,8              | 3,1   | 3,3      | 44                      | 100,01      |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |  | 650       | 22,29            | 23,26 | 73,33    | 592,12                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Молоко кипяченое ТК 6,1 (2)                  | 180       | 5,22             | 4,77  | 8,19     | 96,3                    | 6,01        |
|   | Печенье. (2)                                 | 70        | 5,46             | 11,06 | 49       | 1343,3                  | 105,01      |
|   | Пудинг манный ТК 39,5 (2)                    | 150       | 6,88             | 5,63  | 39,15    | 234,88                  | 39,05       |
|   | Соус молочный сладкий ТК 21,2 (2)            | 30        | 0,72             | 1,45  | 2,37     | 25,38                   | 21,2        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |  | 430       | 18,28            | 22,91 | 98,71    | 1699,86                 |             |
| <b>Итого за день</b>                        |  | 1 660     | 50,39            | 60,27 | 242,37   | 2738,75                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                                  | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)  | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)   | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Каша ячневая вязкая ТК 53,1 (2)   | 180       | 6,36             | 5,83  | 29,08    | 194,22                  | 53,02       |
|   | Чай с каркаде ТК 8,4 (2)  | 180       |                  | 0,01  | 12,6     | 50,4                    | 8,04        |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 8,72             | 13,33 | 56,57    | 380,92                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 (2) | 180       |                  |       | 17,1     | 67,5                    | 19          |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 180       |                  |       | 17,1     | 67,5                    |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)   | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)  | 180       | 0,54             | 0,09  | 18,09    | 75,6                    | 4           |
|   | Суп картофельный с рыбой ТК 184,1 (2)   | 180       | 8,5              | 2,81  | 7,78     | 90,36                   | 184,01      |
|   | Мясо тушеное ТК 197,1 (2)   | 70        | 11,2             | 10,5  | 3,5      | 153,3                   | 197,01      |
|   | Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК 240,1 (2)  | 130       | 4,81             | 4,29  | 25,61    | 159,9                   | 240,01      |
|   | Салат из свеклы с сыром ТК 96,1 (2)   | 50        | 1,5              | 4,2   | 3,5      | 58                      | 96,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 650       | 29,27            | 22,41 | 74,4     | 616,36                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Чай с молоком ТК 9,1 (2)  | 180       | 1,44             | 1,17  | 10,35    | 57,6                    | 9,01        |
|   | Пряники ТК 106,1 (2)  | 70        | 4,13             | 3,29  | 52,5     | 256,2                   | 106,01      |
|   | Суп-пюре из картофеля ТК 163,1 (2)  | 180       | 4,18             | 4,28  | 12,35    | 104,58                  | 163,01      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 430       | 9,75             | 8,74  | 75,2     | 418,38                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 660     | 47,74            | 44,48 | 223,27   | 1483,16                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)          | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)       | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Запеканка из творога ТК 31,1 (2)              | 150       | 23,85            | 11,55 | 22,5     | 291                     | 31,01       |
|   | Соус шоколадный ТК 24,1 (2)                   | 30        | 1,65             | 1,6   | 12,67    | 71,7                    | 24,01       |
|   | Чай с сахаром ТК 10,1 (2)                     | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 34,2                    | 10,01       |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 28,04            | 20,73 | 58,43    | 533,2                   |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Флоды свежие - Банан ТК 265 (2)               | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 265,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)             | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из яблок с лимоном ТК 13 (2)           | 180       | 0,27             | 0,18  | 12,78    | 54                      | 13          |
|   | Суп-лапша домашняя ТК173,1 (2)                | 180       | 1,8              | 2,77  | 8,01     | 64,26                   | 173,01      |
|   | Запеканка картофельная с мясом ТК 204,1 (2)   | 200       | 22,8             | 15,7  | 17       | 300                     | 204,01      |
|   | Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,3 (2) | 50        | 0,8              | 3     | 4,1      | 47                      | 79,03       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 650       | 28,39            | 22,17 | 57,81    | 544,46                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Напиток из шиповника ТК 15,1 (2)              | 180       | 0,6              | 0,24  | 16,47    | 70,2                    | 15,01       |
|   | Гребешок (2)                                  | 70        | 0,14             |       | 55,86    | 227,5                   | 110         |
|   | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 (2)    | 150       | 5,46             | 4,86  | 26,53    | 171,66                  | 56,01       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 400       | 6,2              | 5,1   | 98,86    | 469,36                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 550     | 63,03            | 48,4  | 224,9    | 1591,02                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                                  | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Батон ТК 103 (2)   | 30        | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,3                    | 103,01      |
|   | Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1 (2)                        | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 35,8                    | 136,01      |
|   | Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57,1 (2) | 180       | 3,03             | 5,93  | 25,19    | 101,9                   | 57,01       |
|   | Чай с лимоном ТК 8,5 (2)                                       | 180       | 0,27             | 0,09  | 8,55     | 36                      | 8,05        |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |  | 400       | 7,87             | 9,84  | 49,16    | 252                     |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Флоды свежие - Мандарин ТК 264 (2)                             | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 264,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)                              | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (2)                      | 180       | 0,45             | 0,18  | 14,04    | 60,3                    | 14          |
|   | Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168,1 (2)                         | 180       | 3,2              | 3,42  | 5,53     | 65,7                    | 168,01      |
|   | Фрикадельки из кур ТК 214,1 (2)                                | 70        | 9,57             | 9,15  | 5,8      | 150,81                  | 214,01      |
|   | Капуста тушеная ТК 234,1 (2)                                   | 130       | 2,6              | 4,42  | 9,88     | 89,7                    | 234,01      |
|   | Салат картофельный с зеленым горошком ТК 89,1 (2)              | 50        | 1,25             | 3,15  | 4,15     | 50                      | 89,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |  | 650       | 19,79            | 20,84 | 55,32    | 495,71                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |  |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1 (2)        | 180       |                  |       | 13,5     | 54                      | 3,01        |
|   | Шанежка наливная ТК 119,1 (2)                                  | 70        | 5,32             | 4,76  | 29,26    | 182                     | 119,01      |
|   | Суп молочный с клецками ТК 160,1 (2)                           | 180       | 3,87             | 5,24  | 9,76     | 101,7                   | 160,01      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |  | 430       | 9,19             | 10    | 52,52    | 337,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>                        |  | 1 580     | 37,25            | 41,08 | 166,8    | 1129,41                 |             |

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)                  | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)               | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Каша рисовая молочная жидкая ТК 61,1 (2)              | 180       | 4,53             | 5,73  | 28,26    | 182,63                  | 61,01       |
|   | Чай с сахаром ТК 10,1 (2)                             | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 34,2                    | 10,01       |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 7,07             | 13,31 | 51,52    | 353,13                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Фрукты свежие - Яблоки ТК 266 (2)                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 266,01      |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)                     | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Напиток из шиповника ТК 15 (2)                        | 180       | 0,6              | 0,24  | 16,47    | 70,2                    | 15          |
|   | Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171,1 (2) | 180       | 1,48             | 1,91  | 8,08     | 67,56                   | 171,01      |
|   | Рыба припущенная ТК 194,1 (2)                         | 70        | 23,47            | 11,74 | 3,43     | 220,66                  | 194,01      |
|   | Пюре картофельное с морковью ТК 231,1 (2)             | 130       | 2,73             | 5,2   | 9,49     | 96,2                    | 231,01      |
|   | Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1 (2)                | 50        | 0,7              | 3,05  | 3,75     | 45,5                    | 85,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 650       | 31,7             | 22,66 | 57,14    | 579,32                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Молоко кипяченое ТК 6.1 (2)                           | 180       | 5,22             | 4,77  | 8,19     | 96,3                    | 6,01        |
|   | Коржик молочный ТК 124,1 (2)                          | 70        | 3,27             | 5,72  | 28,93    | 179,67                  | 124,01      |
|   | Омлет натуральный ТК 42,1 (2)                         | 130       | 11,2             | 17    | 2,6      | 208                     | 42,01       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 380       | 19,69            | 27,49 | 39,72    | 483,97                  |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 530     | 58,86            | 63,86 | 158,18   | 1460,42                 |             |

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                                  | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|   |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)                                  | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 101,01      |
|   | Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)                               | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 23,01       |
|   | Каша манная молочная жидкая ТК 54,1 (2)                               | 180       | 5,46             | 5,8   | 27,43    | 183,51                  | 54,01       |
|   | Напиток из цикория с молоком ТК 5,2 (2)                               | 180       | 3,98             | 3,58  | 16,18    | 112,71                  | 5,2         |
| <b>Итого за Завтрак 1 сад 12ч</b>           |   | 400       | 11,8             | 16,87 | 58,5     | 432,52                  |             |
| <b>Завтрак 2 сад</b>                        |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2 (2)                          | 180       | 0,81             | 0,16  | 16,36    | 69,66                   | 7,2         |
| <b>Итого за Завтрак 2 сад 12ч</b>           |   | 180       | 0,81             | 0,16  | 16,36    | 69,66                   |             |
| <b>Обед сад 12ч</b>                         |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)                                     | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,2                    | 102,01      |
|   | Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)                                  | 180       | 0,54             | 0,09  | 18,09    | 75,6                    | 4           |
|   | Свекольник ТК 162,1 (2)   | 180       | 1,67             | 3,4   | 7,43     | 67,14                   | 162,1       |
|   | Сметана ТК 20,1 (2)   | 3         | 0,08             | 0,3   | 0,12     | 3,48                    | 20,01       |
|   | Сердце в соусе ТК 223,1 (2)   | 70        | 12,6             | 3,85  | 3,99     | 101,5                   | 223,01      |
|   | Каша гречневая рассыпчатая ТК 239,1 (2)                               | 130       | 7,38             | 5,51  | 32,68    | 209,88                  | 239,01      |
|   | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком ТК 87,1 (2) | 50        | 0,89             | 3,13  | 4,84     | 51,33                   | 87,01       |
| <b>Итого за Обед сад 12ч</b>                |   | 653       | 25,88            | 16,8  | 83,07    | 588,13                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|   | Чай с сахаром ТК 10,1 (2)   | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 34,2                    | 10,01       |
|   | Молоко сгущенное вареное ТК 26,2 (2)                                  | 30        | 2,16             | 2,55  | 16,65    | 98,1                    | 26,02       |
|   | Батон ТК 103 (2)  | 40        | 3                | 1,16  | 20,56    | 104,4                   | 103,01      |
|   | Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1 (2)                              | 130       | 6,24             | 4,49  | 24,83    | 165,1                   | 35,01       |
| <b>Итого за Уплотненный полдник сад 12ч</b> |   | 380       | 11,58            | 8,29  | 70,41    | 401,8                   |             |
| <b>Итого за день</b>                        |   | 1 613     | 50,07            | 42,12 | 228,34   | 1492,11                 |             |
| <b>Итого за период</b>                      |   | 15 969    | 483,67           | 544,9 | 2349,8   | 16380,93                |             |
| <b>Среднее значение за период</b>           |   |           | 48,7             | 54,5  | 234,9    | 1638,1                  |             |