

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 106»

*Дрос*

Т.В.Дронова

«15»

*марта*

2024



Десятидневное меню для детей 1-3 года

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Детский сад № 106»

(весна - лето)

Рязань, 2024 г.

### Неделя 1. Понедельник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша овсянная жидкая на сгущенном молоке	237	150	6,8	7,6	29	0,5	0	0,26	179,3
2	Какао с молоком сгущенным	463	180	2,96	3,33	17,76	0,185	0	0	112,85
3	Батон	576	20	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
4	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	0	0	0	66,1
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,09</b>	<b>19,1</b>	<b>62,28</b>	<b>0,685</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>436,55</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	180	1	0,2	20,2	4	0	0	76
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,25</b>	<b>1,07</b>	<b>35,62</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154,3</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный	112	150	2,6	2	6,5	4,9	0	1,2	52
2	Сметана, 15%	433	9	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	14,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	110	8,30	6	36,00	0,00	0	0,30	191
4	Котлеты из курицы	54-5м	60	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	86,9
5	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>28,075</b>	<b>17,14</b>	<b>93,86</b>	<b>6,1</b>	<b>10,9</b>	<b>2,2</b>	<b>545,45</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Макароны с сыром	259	110	8	6,6	23,3	0,2	0	1,6	165,4
2	Пряник	581	40	2,36	1,88	30	0	0	0	146,4
3	Молоко кипяченое	469	150	5,8	5,3	9,1	1	0	0	64
<b>Итого</b>			<b>300,00</b>	<b>16,16</b>	<b>13,78</b>	<b>62,40</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>376,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1489,00</b>	<b>59,58</b>	<b>51,09</b>	<b>254,16</b>	<b>12,39</b>	<b>10,90</b>	<b>4,06</b>	<b>1512,30</b>

### Неделя 1. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	150	7,47	8,35	31,55	0,62	4,88	0,29	201,30
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>13,87</b>	<b>17,35</b>	<b>50,15</b>	<b>1,42</b>	<b>14,88</b>	<b>0,29</b>	<b>382,30</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисломолочный напиток	470	180	5,51	4,75	7,98	0,57	0	0	92,3
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,76</b>	<b>5,62</b>	<b>23,4</b>	<b>0,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170,6</b>
<b>Обед</b>										
1	Салат из моркови и яблок	22	40	0,6	3,8	4,6	3,3	0	0	46,3
2	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	54-2с	150	1,04	3,5	4,8	5,72	2	1,2	84,3
3	Сметана, 15%	433	9	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	14,00
4	Птица в соусе с томатом	367	80	6,65	7,75	1,55	0,25	0	0,00	102,50
5	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	91
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>			<b>649,00</b>	<b>17,00</b>	<b>24,85</b>	<b>59,45</b>	<b>12,64</b>	<b>12,00</b>	<b>1,72</b>	<b>514,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Залежанка из творога	279	100	15,9	7,7	15	0	6	0,23	194
2	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
3	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,7</b>	<b>8,3</b>	<b>45,5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>0,23</b>	<b>496</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1614,00</b>	<b>56,33</b>	<b>56,12</b>	<b>178,50</b>	<b>25,63</b>	<b>37,88</b>	<b>2,24</b>	<b>1563,00</b>

### Неделя 1. Среда

Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>									
1 Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	120,7
2 Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
3 Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
<b>Итого</b>		<b>365,0</b>	<b>10,3</b>	<b>20,1</b>	<b>42,1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,0</b>	<b>1,2</b>	<b>351,3</b>
<b>Второй завтрак</b>									
1 Пряники	581	40	3,54	2,82	45	0	0	0	
2 Сок яблочный	501	180	1	0,2	20,2	4	0	0	186,3
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>4,54</b>	<b>3,02</b>	<b>65,2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>									
1 Салат витаминный	2	40	0,72	3,06	3,3	7,8	0	0,15	32,6
2 Рассольник ленинградский	54-3с	150	2,10	4,08	10,60	5,68	0	0,40	95,20
3 Сметана, 15%	433	11	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
4 Жаркое из сердца	362	130	10,2	1,7	9,6	12,6	0	0,5	96
5 Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
6 Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>		<b>571,00</b>	<b>18,16</b>	<b>13,43</b>	<b>62,45</b>	<b>26,31</b>	<b>9,00</b>	<b>1,05</b>	<b>439,18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>									
1 Омлет натуральный	268	100	10,67	16,0	5,12	1,07	0	1,07	156,00
2 Салат картофельный с зеленым горошком	42	40	1,20	2,9	4,29	7,20	0	0,10	41,90
3 Вагрушка с повидлом	530	50	3,50	1,4	34,80	0,00	1,6	0,46	156,00
4 Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
5 Чай с молоком	460	180	1,44	1,17	10,35	0,27	9	0	57,6
<b>Итого</b>		<b>370,00</b>	<b>16,81</b>	<b>21,47</b>	<b>54,56</b>	<b>8,54</b>	<b>10,60</b>	<b>1,63</b>	<b>489,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1526,00</b>	<b>49,84</b>	<b>58,01</b>	<b>224,33</b>	<b>40,38</b>	<b>30,60</b>	<b>3,88</b>	<b>1542,58</b>

### Неделя 1. Четверг

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша кукурузная на молоке	54-1к	150	5,76	5,72	32,4	0,4	4	1,6	160,7
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>12,16</b>	<b>14,72</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>1,6</b>	<b>341,7</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
2	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	80	5	0	78
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>3,67</b>	<b>4,19</b>	<b>48</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>244</b>
<b>Обед</b>										
1	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
2	Щи из свежей капусты скартофелем	54-1с	150	1,60	3,62	5,06	5,80	0	1,20	70
3	Котлеты мясные	372	60	14	12,6	7,5	0,6	0	0,3	168,9
4	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
5	Рис отварной	385	110	3,765	5,43	38,85	0	0	3,15	189,1
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
7	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	82,4
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,86</b>	<b>24,19</b>	<b>92,87</b>	<b>8,63</b>	<b>9,9</b>	<b>5,05</b>	<b>626,75</b>
<b>Полдник</b>										
1	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
2	Кнели рыбные	302	60	9	0,8	2	0,8	0	0	42,6
3	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
4	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
<b>Итого</b>			<b>430,00</b>	<b>13,81</b>	<b>5,83</b>	<b>51,00</b>	<b>14,60</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>304,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1675,00</b>	<b>54,50</b>	<b>48,93</b>	<b>242,87</b>	<b>104,23</b>	<b>33,90</b>	<b>6,65</b>	<b>1516,55</b>

### Неделя 1. Пятница

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша рисовая молочная жидкая	236	150	4,78	6,04	29,83	1,24	4,63	0,28	176,90
2	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	0	0	0	113
<b>Итого</b>			<b>355,00</b>	<b>8,95</b>	<b>16,05</b>	<b>49,75</b>	<b>1,87</b>	<b>13,63</b>	<b>0,28</b>	<b>374,50</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисель из концентрата плодового	484	180	0	0	15		5	0	264
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>30,42</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>342,3</b>
<b>Обед</b>										
2	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	54-34с	150	8,02	2,98	13,92	0,48	0	1,2	87,3
3	Котлеты, рубленые из птицы	374	60	8,5	6,8	6,9	0,3	0	0,7	113
4	Капуста тушеная	54-8г	130	3,7	4,4	14,6	0	4,5	0,5	98,5
5	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	61
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>24,79</b>	<b>15,02</b>	<b>75,53</b>	<b>0,96</b>	<b>14,5</b>	<b>2,4</b>	<b>443,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Рагу из овощей с кабачками	178	150	3,6	4	11	10	0	0,7	96
2	Оладьи	526	100	7,50	9,30	37,80	0,37	2	1,00	268,12
3	Чай с медом, вареньем, джемом, повидлом	458	200	0,36	0,09	13,41	0	0	0	62
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,46</b>	<b>13,39</b>	<b>62,21</b>	<b>10,37</b>	<b>2,00</b>	<b>1,70</b>	<b>426,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1595,00</b>	<b>47,45</b>	<b>45,33</b>	<b>217,91</b>	<b>13,20</b>	<b>35,13</b>	<b>4,38</b>	<b>1586,72</b>

**Неделя 2. Понедельник**

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша манная с молоком сгущенным	230	150	4,55	4,83	22,86	1,01	3,66	0,22	102,30
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	98
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
<b>Итого</b>			<b>365,00</b>	<b>8,95</b>	<b>18,33</b>	<b>46,46</b>	<b>1,71</b>	<b>13,66</b>	<b>0,22</b>	<b>346,50</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	180	1	0,2	20,2	4	0	0	76
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,25</b>	<b>1,07</b>	<b>35,62</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>154,3</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп-харчо	109	150	6,36	7,52	9,76	3,48	0	1,2	98,5
2	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
3	Картофельное пюре	377	110	4	5,20	7,54	3	0	1	72
4	Котлеты из курицы	54-5м	60	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	86,3
5	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	61
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>560,00</b>	<b>25,97</b>	<b>16,17</b>	<b>65,55</b>	<b>7,20</b>	<b>10,00</b>	<b>2,02</b>	<b>480,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Пудинг твороженный запеченный	285	100	15,00	5,30	20,60	0	5	1,00	195,3
2	Кисель из концентрата плодового	484	200	0	0	15		5	0	264
3	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
4	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
<b>Итого</b>			<b>380,00</b>	<b>18,96</b>	<b>11,12</b>	<b>68,46</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>1,00</b>	<b>659,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1515,00</b>	<b>57,13</b>	<b>46,69</b>	<b>216,09</b>	<b>12,91</b>	<b>37,66</b>	<b>3,24</b>	<b>1640,20</b>

## Неделя 2. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша "Дружба"	229	150	5,07	6,44	26,9	1,29	4,88	0,29	135,60
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
<b>Итого</b>			<b>355,00</b>	<b>11,64</b>	<b>15,55</b>	<b>44,35</b>	<b>2,02</b>	<b>13,88</b>	<b>0,29</b>	<b>366,20</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Компот из яблок и апельсинов	488	200	0,5	0,2	15,6	9,1	10	0	67
2	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>3,5</b>	<b>1,36</b>	<b>36,16</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>171,4</b>
<b>Обед</b>										
1	Овощи свежие порциями(помидор)	148	60	0,5	0,1	1,6	1,5	0	0	6,8
2	Суп картофельный с фасолью	54-9с	150	0,72	3,48	2	1,6	0	1,2	78,3
	Бефстроганов из отварной говядины	326	60	12,6	11,2	4,2	1	0	0,3	149,3
3	Макаронные изделия отварные	256	11	5,55	4,95	29,55	0	0	1,5	164,3
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>23,97</b>	<b>20,58</b>	<b>77,5</b>	<b>4,3</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>574,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	33	40	3	6,68	4,06	2,87	0	0,25	68,9
2	Котлеты рыбные	54-5р	60	7,2	1,01	3,02	0,34	0	0,3	101,7
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
5	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>15</b>	<b>9,45</b>	<b>58,14</b>	<b>14,21</b>	<b>5</b>	<b>0,55</b>	<b>411</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1556,00</b>	<b>54,11</b>	<b>46,94</b>	<b>216,15</b>	<b>29,63</b>	<b>38,88</b>	<b>3,84</b>	<b>1523,30</b>



### Неделя 2. Среда

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	120,6
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
<b>Итого</b>			<b>360,00</b>	<b>9,76</b>	<b>16,38</b>	<b>40,80</b>	<b>1,60</b>	<b>12,00</b>	<b>1,20</b>	<b>309,60</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	119,6
2	Сок	501	180	1,26	0,18	23,76	72	0	0	76
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>68,76</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,6</b>
<b>Обед</b>										
1	Свекольник	98	150	1,86	3,6	3,04	6,8	0	1,20	39,6
2	Сметана, 15%	433	9	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	14,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	110	7,37	6	32,6	0,0	0	0,3	190
4	Котлеты из птицы	372	60	15,40	13,83	8,25	0,60	0	0	198,40
5	Соус сметанный	408	40	0,56	3,73	0,96	0,04	0	0,4	39,88
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>			<b>609,00</b>	<b>30,39</b>	<b>31,27</b>	<b>85,81</b>	<b>7,69</b>	<b>10,00</b>	<b>2,20</b>	<b>658,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Омлет с сыром	54-4о	100	19,9	25,4	3	0,25	0	0,5	210
2	С-т картофельный с морковью и зеленым горошком	50-34з	40	1,70	4,30	6,20	0	0	0	50,4
3	Булочка российская	544	50	4,1	4,2	28,5	0	8	0	158
4	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>25,88</b>	<b>33,99</b>	<b>46,07</b>	<b>0,25</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>452,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1599,00</b>	<b>70,83</b>	<b>84,64</b>	<b>241,44</b>	<b>81,54</b>	<b>34,00</b>	<b>3,90</b>	<b>1616,00</b>

### Неделя 2. Четверг

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углево ды	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетич еская ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	150	6,29	7,45	25,59	1,33	4,39	0,26	162,9
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
<b>Итого</b>			<b>355,00</b>	<b>12,86</b>	<b>16,56</b>	<b>43,01</b>	<b>2,06</b>	<b>13,39</b>	<b>0,26</b>	<b>393,50</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Вафли	580	40	3	1,16	20,56	0	0	0	216,4
2	Кисломолочный напиток	470	180	5,8	5	8	1,4	0	0	92,3
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,8</b>	<b>6,16</b>	<b>28,56</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>308,7</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с	150	4,62	3,28	11,40	3,68	0	1,2	119,6
2	Плов из птицы	375	130	8,2	5,40	16,5	0	0	0,60	148,60
3	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
4	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>560,00</b>	<b>17,90</b>	<b>9,59</b>	<b>69,07</b>	<b>5,38</b>	<b>10,00</b>	<b>1,80</b>	<b>450,80</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Сырники	54-6т	100	19,60	5,70	20,70	0,00	5	0,20	212,7
2	Соус шоколадный	54-7 соу	40	2,16	1,88	16,84	0,7	8	0	92,92
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	80	10	0	78
<b>Итого</b>			<b>440,00</b>	<b>23,93</b>	<b>8,35</b>	<b>76,84</b>	<b>90,70</b>	<b>23,00</b>	<b>0,20</b>	<b>479,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1575,00</b>	<b>63,49</b>	<b>40,66</b>	<b>217,48</b>	<b>99,54</b>	<b>46,39</b>	<b>2,26</b>	<b>1632,62</b>

Неделя 2. Пятница										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша гречневая на молоке	213	150	8,92	7,68	32,20	0,00	0,00	0,00	190,00
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,92</b>	<b>17,58</b>	<b>53,30</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>379,00</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Сок	501	180	1,26	0,18	23,76	72	0	0	76
2	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,76</b>	<b>2,14</b>	<b>38,64</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>159</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп гороховый	127	150	5,92	2,62	12,62	0,4	0	0,2	48,3
2	Винегрет с растительным маслом	54-16з	90	0,9	7,9	6,15	2,26	0	0,3	100,6
3	Сельдь с луком	316	40	6,06	6,2	2,3	2	0,1	0	90
4	Пюре картофельное	54-11г	110	3,20	5	19,8	10	0	0,5	110
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
6	Хлеб ржаной	574	40	4	0,75	20,05	0	0	0	92
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>20,68</b>	<b>22,77</b>	<b>81,02</b>	<b>15,06</b>	<b>10,1</b>	<b>1</b>	<b>524,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Голубцы ленивые	333	110	11,0	12,4	4,0	7,2	0	0,6	157
2	Соус томатный	419	50	0,47	2	9,2	2	0	0,4	26
3	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
4	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
5	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>379</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1590,00</b>	<b>50,26</b>	<b>57,49</b>	<b>209,95</b>	<b>97,16</b>	<b>24,10</b>	<b>2,00</b>	<b>1441,80</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.