


УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МДОУ - детский сад №7 г.
Котово


Т.В.Губанова
(приказ от 01.09.2026 №73)



Примерное десятидневное меню

На осенне - зимний период

на 2025/26 учебный год

*Перспективное примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (часть №1, 2). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004г). И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

***Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 1												
Завтрак	Каша молочная пшеничная	165	175	1,97	3,19	12,44	84,25	3,4	4,33	18,66	107,88	ТТК №37
	Какао с молоком	150	180	2,23	2,61	14,76	66,95	2,44	3,99	15,74	106,82	ТТК №87
	Масло сливочное	5	5	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	77,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Завтрак 2-й	Фрукты	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед												
	Винегрет овощной	30	50	2,2	4	7,6	49	3	6	11	81,75	ТТК №1
	Суп "Бабушкин"	180	200	4,8	5,91	6,21	116,25	5,16	6,09	8,05	124,5	ТТК №48
	Бифштекс рубленый	50	70	3,66	3,67	10,25	112,13	5,01	4,91	12,93	128,39	ТТК №159
	Каша пшеничная	110	130	2,04	2,53	15,1	67,11	3,22	3,58	26,29	122,84	ТТК №198
	Компот из изюма	150	180	0,07		15,8	68,51	0,09		18,96	76,22	ТТК №253
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотненный полдник												
	Сырная палочка	50	50	2,96	2,98	13,62	100	4,9	4,95	25,05	159,18	ТТК №19
	Икра овощная	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	3,08	24	ТТК №31
	Рагу из овощей	160	190	4,69	9,54	11,63	112,89	4,68	11,81	11,85	125,43	ТТК №83
	Напиток клюквенный	150	180	1,78	0,45	19,1	112,41	2,22	0,68	19,76	126,46	ТТК №22
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	78,7	2,84	0,44	18,56	104,93	
	Итого	430	520	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Если	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 1, день 2</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77	ТТК №99
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	14	138,53	ТТК №86
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Овощи конс./свежие	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	
	Свекольник	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №35
	Жаркое по-домашнему	120	140	5,64	11,22	27,85	222,96	7,61	15,55	39,08	300,85	ТТК №163
	Компот из кураги	160	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №253
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	<i>Итого</i>	530	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Пирожки из сдобного теста	60	60	5,9	2,19	17,31	152,55	5,9	2,19	17,31	152,55	ТТК №304
	Помидор свежий	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33	
	Сердце тушеное в соусе	50	80	11,13	18,52	3,99	221,36	19,27	21,52	5,99	281,36	ТТК №70
	Каша перловая	120	150	4,02	8,25	13,85	73,65	6,65	10,37	17,06	127,83	ТТК №9
	Сок	180	200	0,09		12,96	76,22	0,11		21,07	84,69	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	<i>Итого</i>	480	590	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 1, день 3</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная Дружба	120	130	3,83	3,91	14,63	97,5	4,34	5,57	18	114,2	ТТК №42
	Какао "Несквик"	150	180	1,84	2,74	12,62	91,55	2,97	3,6	16,45	131,35	ТТК №27
	Яйцо отварное	50	50	0,45	2,51	0,15	20,45	0,45	2,51	0,15	20,45	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Баклажаны тушеные с помидора	30	50	0,39	2,34	2,85	32,53	0,62	3,9	4,75	54,22	ТТК №57
	Суп картофельный с рыбой	180	200	3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	6,75	23,31	107,71	ТТК №42
	Котлеты из говядины	50	70	5,68	4,72	2,74	136,75	10,68	11,72	5,74	176,75	ТТК №14
	Капуста тушеная	110	130	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	9,71	26,36	278,11	ТТК №210
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66	ТТК №254
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	<i>Итого</i>	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	160	180	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Булочка "Сюрприз"	60	60	3,9	2,19	19,84	78,97	3,9	2,19	19,84	78,97	ТТК №63
	Молоко сгущенное	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55	
	Запеканка из творога	160	180	3,37	4,28	13,28	123,78	6,02	7,02	23,69	199,88	ТТК №124
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	<i>Итого</i>	440	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 1, день 4</i>												
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронами	160	170	4,23	5,03	18,49	103,01	5,23	5,5	22,63	150,78	ТТК №45
	Чай с молоком	150	180	1,87	1,1	8,88	69,79	2,51	3,15	11,94	78,52	ТТК №30
	Сыр	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Икра свекольная	30	50	0,63	5,07	4,15	44,62	0,84	6,76	5,54	86,17	ТТК №56
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	200	3,66	4,28	11,35	69,24	5,57	5,14	15,62	107,09	ТТК №37
	Печень тушеная в сметане	50	70	8,25	6,71	25,9	243,52	9,8	8,62	39,79	273,69	ТТК №119
	Картофельное пюре	110	130	1,95	26,24	13,78	102,17	2,95	46,24	17,78	132,17	ТТК №43
	Компот из апельсинов	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75	ТТК №24
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Чай с сахаром	180	200	0,08		12,37	77,8	0,11		15,83	103,74	ТТК №28
	Сочни с творогом	60	60	6,57	4,19	20,16	110,61	6,57	4,19	20,16	110,61	ТТК №60
	Икра из сладкого перца	40	60	0,46	2,34	4,04	29,56	0,87	3,51	6,07	49,35	ТТК №34
	Рыба запеченная с овощами	160	200	3,36	7,24	10,41	133,33	5,81	9,86	17,68	184,7	ТТК №10
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 1, день 5</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77	ТТК №38
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	17,2	138,53	ТТК №86
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Икра овощная	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №31
	Рассольник домашний	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №33
	Полов из отварной птицы	120	140	3,51	7,18	16,32	115,99	4,85	10,78	23,73	174,44	ТТК №191
	Напиток брусничный	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №22
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	520	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Вафли	30	30	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18	
	Ватрушка "Царская"	140	180	4,31	3,24	15,32	81,24	6,96	5,98	25,73	157,34	ТТК №7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	380	450	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 1</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная	165	175	2,97	3,25	14,44	63,25	3,33	4,94	18,66	107,88	ТТК №39
	Какао с молоком	150	180	1,23	2,55	12,76	94,95	2,51	3,38	15,74	106,82	ТТК №87
	Масло сливочное	5	5	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Салат "Солнышко"	30	50	1,2	3	6,6	49	2	5	11	81,75	ТТК №47
	Борщ с фасолью	180	200	4,8	5,91	6,21	96,25	5,16	7,09	8,05	119,5	ТТК №50
	Гуляш из говядины	50	70	2,66	3,32	3,45	49,44	4,66	3,91	8,62	73,29	ТТК №162
	Макаронные изделия отв-ые	110	130	4,04	3,88	22,9	154,8	4,57	4,58	30,6	182,94	ТТК №204
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,07		15,8	63,51	0,09		18,96	76,22	ТТК №255
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Булочка "Абрикосинка"	50	50	1,47	2,98	10,62	100	2,42	3,98	14,62	166,66	ТТК №18
	Икра кабачковая	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	
	Овощи по-карпатски	120	150	7,46	9,99	8,54	132,89	8,82	13,46	15,15	146,95	ТТК №64
	Напиток яблочно-клюквенный	180	200	0,5		25,1	102,41	0,56		25,89	110,79	ТТК №89
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	420	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 2</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77	ТТК №41
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53	ТТК №86
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>												
	Икра овощная (с кабачками)	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №32
	Суп из овощей	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №36
	Азу по-татарски	140	160	2,13	4,04	11,53	106,97	2,76	4,77	15,35	126,41	ТТК №12
	Компот из чернослива	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №253
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	<i>Итого</i>	540	640	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>												
	Шанежка с картофелем	60	60	5,9	2,19	17,31	91,29	5,9	2,19	17,31	91,29	ТТК №309
	Салат "Степной"	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33	ТТК №26
	Макароны запеченные с сыром	160	200	4,02	8,25	14,85	134,91	6,65	10,37	20,06	189,09	ТТК №58
	Кисель из концентрата	180	200	0,09		11,96	76,22	0,11		18,07	84,69	ТТК №247
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	<i>Итого</i>	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 3</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшеничная	120	130	3,83	3,91	14,63	87,5	4,34	5,57	18	97,55	ТТК №40
	Какао "Несквик"	150	180	1,84	2,74	12,62	101,55	2,97	3,6	16,45	148	ТТК №27
	Яйцо отварное	50	50	0,45	2,51	0,15	20,45	0,45	2,51	0,15	20,45	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Салат "Оригинальный"	30	50	0,39	2,34	2,85	32,53	0,62	3,9	4,75	54,21	ТТК №55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	8,13	23,31	107,71	ТТК №40
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	140	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	8,33	26,36	278,12	ТТК №149
	Напиток лимонный	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66	ТТК №3
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	520	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Булочка "Ванильная"	50	50	4,7	2,19	23,59	130,97	4,7	2,19	23,59	130,97	ТТК №281
	Джем	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55	
	Сырники из творога запеченные	160	180	3,37	6,53	13,28	133,78	6,26	10,32	26,04	230,88	ТТК №137
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	450	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 4</i>												
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	155	175	3,87	3,29	16,76	103,01	5,23	5,45	20,96	150,78	ТТК №44
	Кофейный напиток	160	180	2,23	2,84	10,61	69,79	2,51	3,2	13,61	78,52	ТТК №86
	Сыр	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	355	405	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Икра овощная (с баклажанами)	30	50	0,63	5,07	4,15	44,62	0,84	6,76	5,54	86,17	ТТК №33
	Суп-лапша домашняя	180	200	3,1	2,09	11,35	99,86	3,72	4,14	15,62	107,09	ТТК №48
	Котлеты из кур	50	80	8,81	8,9	25,9	212,9	11,65	9,62	39,79	273,69	ТТК №189
	Ризотто	110	130	2,1	4,5	30,23	141,18	6,1	8,5	36,23	181,18	ТТК №62
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75	ТТК №256
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	690	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Коржик молочный	60	60	3,57	4,19	14,16	140,61	3,57	4,19	14,16	140,61	ТТК №287
	Икра морковная	40	60	0,46	2,34	4,04	29,56	0,87	3,51	6,07	49,35	ТТК №56
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160	200	5,82	7,24	16,88	138,95	8,24	9,86	22,5	211,57	ТТК №151
	Сок	180	200	0,62		11,9	42,18	0,68		17,01	46,87	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 5</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная рисовая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77	ТТК №36
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53	ТТК №30
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Салат "Заря"	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №39
	Мясной рулет с яйцом	50	70	3,51	7,18	16,32	115,99	4,85	10,78	23,73	174,44	ТТК №58
	Сложный гарнир (кап. тушеная, карт. пюре)	100 (50/50)	120 (60/60)	2,13	4,04	11,53	106,97	2,76	4,77	15,35	126,41	ТТК №43 ТТК №210
	Компот из мандаринов	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №23
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	550	670	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Печенье	30	40	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18	
	Пудинг творожный запеченный	160	180	4,77	6,57	18,18	130,12	7,42	9,31	28,59	206,22	ТТК №135
	Повидло	30	30	0,46	3,33	2,86	48,88	0,46	3,33	2,86	48,88	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	430	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060913

Владелец Губанова Татьяна Витальевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027