

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 138»

Т.В.Перетятко

02 сентября 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения города Кургана
«Детский сад комбинированного вида № 138
«Дюймовочка»
с 12-часовым пребыванием**

г.Курган, 2024 год

ТТК 517	Творожное суфле с повидлом			150	331,02	21,09	16,89	23,66	241,47	1,38	0,09	0,45	1,25
	Творог	100,000	100,000										
	Сахар- песок	3,000	3,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Яйцо куриное	3/5штг	24,000										
	Мука	5,000	5,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Молоко	50,000	50,000										
	Повидло	20,000	20,000										
ТТК 261	Чай с молоком			200	64,65	2,04	2,18	9,2	81,82	0,09	0,03	0,1	0,88
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар- песок	7,000	7,000										
	Молоко	58,100	58,100										
ТТК 201	Хлеб пшеничный	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 336	Фрукты свежие												
	Апельсин	130,000	130,000	130	238,2	1,17		7,80	82,8	5,76	0,11	0,1	78,00
Энергетическая и пищевая ценность ужина				550	700,00	26,00	19,00	55,00	424,00	7,8	0,3	0,7	83,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				2087	2274,00	80,00	93,00	270,00	1330,2	36	37	4,2	161,00

	Яйцо куриное	1/10 шт	4,000										
	Молоко	30,000	30,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Дрожжи	1,000	1,000										
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<i>250</i>	<i>204,00</i>	<i>5,00</i>	<i>5,00</i>	<i>35,00</i>	<i>45,0</i>	<i>0,58</i>	<i>0,07</i>	<i>0,08</i>	<i>8,00</i>
УЖИН	<i>Огурец солёный порционный</i>	<i>50,000</i>	<i>50,000</i>	<i>50</i>	<i>5,45</i>	<i>0,40</i>	<i>0,05</i>	<i>35,00</i>	<i>11,5</i>	<i>0,3</i>	<i>0,01</i>	<i>0,1</i>	<i>2,5</i>
ТТК 330	<i>Рисовый гарнир с подливом</i>			<i>150</i>	<i>158,81</i>	<i>3,40</i>	<i>3,85</i>	<i>27,66</i>	<i>14,33</i>	<i>0,72</i>	<i>0,05</i>	<i>0,04</i>	<i>3,28</i>
	Крупа рисовая	40,000	40,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Морковь	30,000	20,000										
	Лук репчатый	20,000	15,000										
	Томат - паста	3,000	3,000										
ТТК 134	<i>Котлета рыбная</i>			<i>70</i>	<i>78,40</i>	<i>8,76</i>	<i>4,77</i>	<i>0,10</i>	<i>34,5</i>	<i>0,83</i>	<i>0,09</i>	<i>0,12</i>	<i>0,36</i>
	Минтай	92,500	72,500										
	Яйцо куриное	1/4шт	10,000										
	Масло растительное	3,000	3,000										
ТТК 249	<i>Какао</i>			<i>200</i>	<i>97,19</i>	<i>3,66</i>	<i>3,70</i>	<i>12,31</i>	<i>132,54</i>	<i>0,13</i>	<i>0,05</i>	<i>0,17</i>	<i>1,43</i>
	Какао - порошок	1,500	1,500										
	Сахар - песок	7,000	7,000										
	Молоко	110,000	110,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>			<i>20</i>	<i>46,88</i>	<i>1,52</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>4,00</i>	<i>0,22</i>	<i>0,02</i>	<i>0,01</i>	
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<i>490</i>	<i>387,00</i>	<i>18,00</i>	<i>13,00</i>	<i>85,00</i>	<i>197,00</i>	<i>2,2</i>	<i>0,22</i>	<i>0,44</i>	<i>8,00</i>
<i>,00Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<i>2009</i>	<i>1620,00</i>	<i>65,00</i>	<i>61,00</i>	<i>252,00</i>	<i>920,4</i>	<i>13,2</i>	<i>1,00</i>	<i>2,00</i>	<i>126,00</i>

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на молоке			200	158,89	5,07	6,10	20,93	136,31	0,5	0,09	0,18	1,43
ТТК 84	Крупа рисовая	10,000	10,000										
	Крупа пшённая	10,000	10,000										
	Сахар- песок	3,000	3,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Молоко	110,00	110,00										
ТТК 253	Кофейный напиток с молок			200	45,41	0,85	0,55	9,27	140,09	0,28	0,05	0,18	1,50
	Кофейный напиток	2,000	2,000										
	Сахар песок	7,000	7,000										
	Молоко	100,000	100,000										
ТТК 387	Батон вит-ный с маслом			40/7	150,94	3,06	6,24	20,65	9,28	0,49	0,04	0,02	
	Батон	40,000	40,000										
	Масло сливочное	7,000	7,000										
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				447	355,00	9,00	13,00	51,00	285,68	1,27	0,18	0,38	3,00
10 часов ТТК 20	Сок	100	100	100	42,40	0,50	0	10,10	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				100	42	1,00	0	10,00	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
ОБЕД													
ТТК 24	Сельдь сл солёная с луком			50	89,52	7,64	6,22	0,74	43,1	0,63	0,02	0,07	1,00
	Сельдь сл солёная	60,000	50,000										
	Лук репчатый	12,000	10,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
ТТТК 34	Свекольник со смет			200	132,78	4,90	6,08	14,67	57,1	1,44	0,13	0,47	16,39
	Картофель	65,000	45,000										
	Свекла	65,000	45,000										
	Морковь	20,000	15,000										
	Лук репчатый	13,000	10,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Сметана 15%	12,500	12,500										
	Томат - паста	4,000	4,000										
	Соль йодированная	5,000	5,000										
	Птица (1 кат)	15,000	15,000										
ТТК 153	Жаркое по домашн с мясом говядины			180	307,28	22,17	12,87	25,70	34,94	4,59	0,41	1,55	31,76
	Картофель	182,000	140,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Мясо говядина б/к	110,000	110,000										
	Масло растительное	4,000	4,000										
	Морковь	30,000	20,000										
	Лук репчатый	15,000	12,000										
	Томат - паста	6,000	6,000										
ТТК 240	Компот из свежих фруктов			200	72,78	0,18	0	18,02	9,77	1,18	0,01	0,02	13,65
	Яблоки	50,000	50,000										
	Сахар - песок	9,000	9,000										
ТТК 201	Хлеб пшеничный	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 338	Хлеб ржаной	50,000	50,000	50	96,50	3,05	0,50	19,95	14,5	1,8	0,09	0,04	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				700	746,00	39,00	26,00	95,00	163,41	10,0	0,68	2,16	63,00
ПОЛДНИК													
ТТК 347	Напиток «Снежок»			200	153,00	5,40	5,00	21,60	242	0,2	0,06	0,26	1,80
ТТК 496	Коржик молочный			50	151,15	4,85	4,98	22,41	34,85	0,6	0,07	0,08	0,26
	Мука	30,000	30,000										
	Сахар – песок	3,000	3,000										
	Яйцо куриное	1/5 шт	8,000										
	Молоко	20,000	20,000										
	Масло сливочное	4,000	4,000										
Энергетическая и пищевая ценность полдника				250	304,00	10,00	10,00	44,00	277,00	0,8	0,13	0,34	2,00

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав								
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С	
УЖИН ТТК 10	Салат «яблочный»			50	26,97	0,47	1,09	3,82	11,3	0,65	0,02	0,03	3,50	
	Морковь	40,000	30,000											
	Яблоко	30,000	20,000											
	Масло растит	1,000	1,000											
ТТК 117	Запеканка творожная со сгущённым молоком			150	357,26	22,32	19,45	23,24	312,21	1,07	0,1	0,48	1,48	
	Творог	100,000	100,000											
	Масло сливочное	3,000	3,000											
	Масло растительное	3,000	3,000											
	Крупа манная	5,000	5,000											
	Молоко	60,000	60,000											
	Сахар - песок	3,000	3,000											
	Яйцо куриное	1/2шт	20,000											
	Молоко сгущен 8,5%	20,000	20,000											
	ТТК 341	Чай на молоке			200	101,50	3,90	4,16	12,12	156,22	0,15	0,05	0,2	1,69
Чай		0,600	0,600											
Сахар - песок		6,000	6,000											
Молоко		130,000	130,000											
ТТК 201	Хлеб пшеничный			20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01		
ТТТ 336	Фрукты свежие			120	238,2	3,84	0,6	54,36	82,8	5,76	0,11	0,1	90,00	
	Апельсин	120,000	120,000											
Энергетическая и пищевая ценность ужина				540	771,00	32,00	25,00	103,00	557,0	7,85	0,3	0,82	97,00	
Энергетическая и пищевая ценность за день				2037	2218,00	91,00	74,00	303,00	1290	21,3	1,3	3,7	167,00	

МЕНЮ РАСКЛАДКА 4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК	<i>Каша манная</i>			200	157,81	5,38	5,90	20,80	136,81	0,23	0,6	0,17	1,43
ТТК 88	Крупа манная	20,00	20,00										
	Сахар- песок	3,00	3,00										
	Масло сливоч	3,00	3,00										
	Молоко	110,00	110,00										
ТТК 250	<i>Кофейный напиток</i>			200	30,52	0,25	0,05	7,27	144	0,02	0,1	0,24	8,7
	Кофейный напиток	2,000	2,000										
	Сахар песок	6,000	6,000										
ТТК 337	<i>Батон с маслом с сыром</i>			40/7/12	191,50	6,18	9,36	20,65	129,28	0,58	0,05	0,07	0,08
	Батон	40,000	40,000										
	Масло	7,000	7,000										
	Сыр	15,000	13,000										
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				459	380,00	12,00	15,00	49,00	406,00	0,83	0,75	0,48	10,00
10 часов ТТК 20	Сок	100	100	100	42,40	0,50	0	10,10	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
<i>Энергетическая и пищевая ценность 10 часов</i>				100	42	1,00	0	10,00	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
ОБЕД													
ТТК 333	<i>Салат из белокочан капусты</i>			50	27,78	0,54	2,02	1,86	28,8	0,36	0,02	0,02	27,00
	Капуста белокочан	80,000	50,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
ТТК 32	<i>Рассольник со сметаной</i>			200	146,95	4,44	8,15	13,95	30,23	0,94	0,10	0,07	14,60
	Картофель	70,000	60,000										
	Морковь	12,000	10,000										
	Лук репчатый	12,000	10,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Сметана 15%	10,000	10,000										
	Мало сливочное	3,000	3,000										
	Огурцы консервиров	10,000	10,000										
	Соль йодированная	5,000	5,000										
	Птица (1 кат)	15,000	15,000										
	Крупа перловая	6,000	6,000										
ТТК 104	<i>Макаронь отварные с маслом</i>			130	162,71	0,48	3,85	31,53	9,03	0,72	0,08	0,02	
	Макаронь	40,000	40,000										
	Масло сливочное	4,000	4,000										
ТТК 360	<i>Суфле из печени</i>			70	197,12	15,52	12,20	16,31	79,1	5,44	0,25	1,71	23,75
	Печень (говяжья)	70,000	60,000										
	Масло растительное	4,000	3,000										
	Молоко	50,00	50,00										
	Сметана 15%	12,500	12,000										
	Масло сливочное	4,000	3,000										
	Яйцо	1/2шт	20,0										
ТТК 241	<i>Компот из сухофруктов</i>			200	37,55	0,39		9,00	16,34	0,61	0,01	0,01	0,55
	Сухофрукты	12,500	12,500										
	Сахар - песок	8,000	8,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 338	<i>Хлеб ржаной</i>	50,000	50,000	50	96,50	3,05	0,50	19,95	14,5	1,8	0,09	0,04	
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				720	715,00	32,00	27,00	103,00	182,00	10,1	0,57	1,88	72,00
ПОЛДНИК													
ТТК 21	Кефир	200,000	200,000	200	101,00	6,00	5,00	8,00	240	0,2	0,06	0,34	1,40
ТТК 276	<i>Булочка «Российская»</i>			50	169,36	4,56	5,58	25,23	33,25	0,57	0,07	0,07	0,26

	Мука	31,000	31,000										
	Сахар – песок	5,000	5,000										
	Молоко	20,000	20,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
	Яйцо	1/10	4,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Ванилин	0,010	0,010										
	Дрожжи	0,800	0,800										
Энергетическая и пищевая ценность полдника				250	270,00	11,00	11,00	33,00	273,25	0,77	0,13	0,41	1,00
УЖИН	Икра кабачковая	30,000	30,000	30	19,2	0,95		3,85	20,5	0,35	0,01	0,03	3,5
ТТК 328													
ТТК 206	Картофельное пюре			150	138,47	3,57	3,12	24,03	44,72	1,29	0,18	1,02	28,33
	Картофель	200,000	150,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Молоко	20,000	20,000										
ТТК 532	Рыба жаренная			50	97,62	13,70	3,40	13,05	17,40	0,64	0,08	0,13	0,66
	Масло растит	2,000	2,000										
	Мука	5,000	5,000										
	Горбуша с/м	80,000	50,000										
ТТК 327	Яйцо отварное	шт	40,000	40	64,56	5,12	4,72	0,040	22,00	1,00	0,03	0,18	
ТТК 341	Чай на молоке			200	101,50	3,90	4,16	12,12	156,22	0,15	0,05	0,2	1,69
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар - песок	6,000	6,000										
	Молоко	130,000	130,000										
ТТК 201	Хлеб пшеничный			20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
Энергетическая и пищевая ценность ужина				490	468,00	28,76	15,56	64,00	264,00	3,65	0,37	1,57	34,1
Энергетическая и пищевая ценность за день				2019	1875,00	80,00	70,00	261,00	1132	16,75	1,83	4,35	119,0

МЕНЮ РАСКЛАДКА 5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный Геркулесовый</i>			200	132,41	4,55	6,30	14,38	138,01	0,49	0,09	0,18	1,43
ТТК 43	Геркулес	10,000	10,000										
	Сахар- песок	3,000	3,000										
	Масло сливоч	3,000	3,000										
	Молоко	110,00	110,00										
ТТК 249	Какао			200	97,19	3,90	3,96	11,69	132,54	0,13	0,05	0,17	1,43
	Какао - порошок	1,500	1,500										
	Сахар песок	6,000	6,000										
	Молоко	118,500	118,500										
	<i>Бутерброд маслом</i>			40/7	150,94	3,06	6,24	20,65	9,28	0,49	0,04	0,02	
ТТК 387	<i>Батон нарезной</i>	40,000	40,000										
ТТК 149	<i>Масло порционное</i>	7,000	7,000										
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				447	381,00	12,00	17,00	47,00	280,11	1,6	0,22	0,48	3,00
10 часов ТТК20	<i>Сок</i>	100	100	100	42,40	0,50	0	10,10	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
<i>Энергетическая и пищевая ценность 10 часов</i>				100	42	1,00	0	10,00	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
ОБЕД													
ТТК 335	<i>Салат из солёных огурцов</i>			50	22,97	0,66	1,04	2,74	16,2	0,42	0,02	0,01	4,50
	Солёные огурцы	30,000	30,000										
	Лук репчатый	30,000	20,000										
	Масло растит	1,000	1,000										
ТТТК 37	<i>Суп картофельный</i>			200	154,28	4,87	7,5	16,80	48,13	1,36	0,14	0,68	20,10
	Картофель	120,000	90,000										
	Морковь	20,000	15,000										
	Лук репчатый	13,000	10,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Сметана 15%	12,500	12,500										
	Мало сливочное	2,000	2,000										
	Соль йодированная	5,000	5,000										
	Птица (1 кат)	15,000	15,000										
ТТК 77	<i>Овощное рагу</i>			130	156,68	4,02	4,66	24,67	78,98	2,05	0,2	0,79	69,90
	Капуста белокочан	130,000	100,000										
	Картофель	140,000	100,000										
	Зелёный горошек	6,000	6,000										
	Свекла	40,000	30,000										
	Масло растительное	3,000	3,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Морковь	40,000	30,000										
	Лук репчатый	13,000	10,000										
	Огурцы консервиров	6,000	6,000										
ТТК 161	<i>Биточки мясные</i>			60	116,23	12,47	7,02	0,80	72,00	2,2	0,07	0,13	41,00
	Говядина б/к охлажд	85,000	77,000										
	Лук репчатый	15,000	10,000										
	Масло растит	1,000	1,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Яйцо	1,13штг	3,200										
ТТК 374	<i>Чай с лимоном</i>			200	25,42	0,08		6,28	0,22	0,02	0	0	0
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар - песок	6,000	6,000										
	Лимон	9,000	9,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 338	<i>Хлеб ржаной</i>	50,000	50,000	50	96,50	3,05	0,50	19,95	14,5	1,8	0,09	0,04	
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				710	619,00	27,00	21,00	81,00	234,03	10,85	0,56	1,68	95,00
ПОЛДНИК													
ТТК 346	<i>Йогурт</i>			200	165,60	10,00	6,40	17,00	238,00	0,2	0,06	0,3	1,20
ТТК 274	<i>Булочка сдобная</i>			50	179,28	5,25	4,92	28,49	33,04	0,55	0,07	0,07	0,26

	Мука	40,000	40,000											
	Сахар – песок	3,000	3,000											
	Яйцо куриное	1/10 шт	4,000											
	Молоко	20,000	20,000											
	Масло сливочное	2,000	2,000											
	Масло растительное	2,000	2,000											
	Дрожжи	1,000	1,000											
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<i>250</i>	<i>345,00</i>	<i>15,00</i>	<i>11,00</i>	<i>46,00</i>	<i>271,04</i>	<i>0,75</i>	<i>0,13</i>	<i>0,37</i>	<i>1,00</i>	
УЖИН	<i>Зелёный горошек консервированный</i>	<i>50,000</i>	<i>50,000</i>	<i>50</i>	<i>19,00</i>	<i>1,50</i>		<i>3,25</i>	<i>10,00</i>	<i>0,35</i>	<i>0,06</i>	<i>0,03</i>	<i>5,00</i>	
ТТК 11														
ТТК 110	<i>Омлет натуральный</i>			<i>150</i>	<i>172,28</i>	<i>9,50</i>	<i>13,39</i>	<i>3,45</i>	<i>105,48</i>	<i>1,56</i>	<i>0,07</i>	<i>0,36</i>	<i>0,78</i>	
	Яйцо	1+1/2шт	60,00											
	Молоко	60,000	60,000											
	Масло сливочное	2,000	2,000											
	Масло растит	3,000	3,000											
ТТК 389	<i>Компот с курагой</i>			<i>200</i>	<i>72,73</i>	<i>0,76</i>	<i>0,06</i>	<i>17,29</i>	<i>30,64</i>	<i>0,63</i>	<i>0,02</i>	<i>0,04</i>	<i>0,76</i>	
	Курага	19,000	19,000											
	Сахар - песок	8,000	8,000											
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>			<i>20</i>	<i>46,88</i>	<i>1,52</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>4,00</i>	<i>0,22</i>	<i>0,02</i>	<i>0,01</i>		
ТТК 336	<i>Фрукты свежие Апельсин</i>			<i>120</i>	<i>238,2</i>	<i>3,84</i>	<i>0,6</i>	<i>54,36</i>	<i>82,8</i>	<i>5,76</i>	<i>0,11</i>	<i>0,1</i>	<i>90,00</i>	
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<i>540</i>	<i>549,00</i>	<i>17,00</i>	<i>14,00</i>	<i>88,00</i>	<i>232,92</i>	<i>8,52</i>	<i>0,28</i>	<i>0,54</i>	<i>97,00</i>	
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<i>2047</i>	<i>1936,00</i>	<i>68,00</i>	<i>62,00</i>	<i>293,00</i>	<i>1025,1</i>	<i>23,12</i>	<i>1,2</i>	<i>3,08</i>	<i>197,00</i>	

МЕНЮ РАСКЛАДКА 6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК	Каша пшеничная			200	124,35	4,27	5,98	13,38	142,81	1,23	0,12	0,19	1,43
ТТК 341	Крупа пшеничная	25,00	25,00										
	Сахар- песок	3,00	3,00										
	Масло сливоч	3,00	3,00										
	Молоко	110,00	110,00										
ТТК 250	Кофейный напиток			200	30,52	0,25	0,05	7,27	2,09	0,16	0,01	0	0,10
	Кофейный напиток	2,000	2,000										
	Сахар песок	6,000	6,000										
ТТК 337	Батон с маслом с сыром			40/7/12	191,50	6,18	9,36	20,65	129,28	0,58	0,05	0,07	0,08
	Батон	40,000	40,000										
	Масло	7,000	7,000										
	Сыр	15,000	13,000										
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				459	347,00	11,00	16,00	42,00	274,18	1,97	0,18	0,26	2,00
10 часов ТТК 20	Сок	100	100	100	42,40	0,50	0	10,10	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
Энергетическая и пищевая ценность 10 часов				100	42	1,00	0	10,00	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
ОБЕД													
ТТК 22	Салат из свеклы			60	56,00	1,07	2,05	8,33	23,71	0,66	0,05	0,06	3,65
	Свекла	100,000	73,000										
	Изюм	5,000	5,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
ТТК 67	Щи со сметаной			200	147,57	5,40	8,29	12,87	66,8	1,38	0,12	0,49	35,25
	Картофель	70,000	60,000										
	Морковь	12,000	10,000										
	Лук репчатый	12,000	10,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Сметана 15%	13,000	13,000										
	Мало сливочное	3,000	3,000										
	Капуста белокочан	60,000	43,000										
	Соль йодированная	5,000	5,000										
	Птица (1 кат)	20,000	20,000										
ТТК 157	Запеканка картофельная с мясом			180	291,49	22,63	12,77	21,50	29,46	4,41	0,38	1,52	26,20
	Картофель	165,000	131,000										
	Масло сливочное	4,000	4,000										
	Говядина б/к охлажд	70,000	60,000										
	Масло растительное	2,000	2,000										
	Яйцо	1/4штг	10,000										
ТТК 233	Кисель			200	72,78	0,18		18,02	0,27	0,003			13,65
	Крахмал	10,000	10,000										
	Сахар - песок	9,000	9,000										
	Смесь Туесок	15,000	15,000										
ТТК 201	Хлеб пшеничный	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 338	Хлеб ржаной	50,000	50,000	50	96,50	3,05	0,50	19,95	14,5	1,8	0,09	0,04	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				710	711,00	34,00	24,00	91,00	138,74	8,47	0,66	2,12	79,00
ПОЛДНИК													
ТТК 21	Кефир	200,000	200,000	200	101,00	6,00	5,00	8,00	240	0,2	0,06	0,34	1,40
ТТК 1	Пряник	50,000	50,000	50	184,75	3,00	2,75	37,00	5,5	0,2	0,04	0,01	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				250	286,00	9,00	8,00	45,00	245,5	0,4	0,1	0,35	1,00
УЖИН	Салат Рыжик из моркови	50,000	50,000	50	19,44	0,65	0,05	4,10	13,53	0,35	0,03	0,04	2,50
ТТК 9	Морковь	65,000	50,000										
	Сахар - песок	1,000	1,000										
ТТК 110	Пудинг из творога с повидлом			150	345,00	20,72	17,17	27,02	243,61	1,43	0,09	0,44	1,25

	Творог	100,000	100,000										
	Яйцо	1/2штг	20,00										
	Молоко	50,000	50,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Масло растит	3,000	3,000										
	Сахар - песок	3,000	3,000										
	Крупа манная	5,000	5,000										
	Изюм	5,000	5,000										
	Повидло	20,000	20,000										
ТТК 261	Чай с молоком			200	64,55	2,04	2,18	9,21	69,97	0,08	0,02	0,09	0,76
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар - песок	8,000	8,000										
	Молоко	68,000	68,000										
ТТК 201	Хлеб пшеничный			20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 336	Фрукты свежие Апельсин			120	238,2	3,84	0,6	54,36	82,8	5,76	0,11	0,1	90,00
Энергетическая и пищевая ценность ужина				540	719,00	29,00	20,00	105,00	413,91	7,84	0,27	0,68	97,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				2059	2105,00	84,00	68,00	293,00	1079	20,1	1,22	3,42	181,00

МЕНЮ РАСКЛАДКА 7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная на молоке</i>			200	196,07	6,47	6,60	27,70	140,9	0,94	0,17	0,18	1,43
ТТК 129	Крупа пшено	30,000	30,000										
	Сахар- песок	3,000	3,000										
	Масло сливоч	3,000	3,000										
	Молоко	110,00	110,00										
ТТК 249	<i>Какао</i>			200	97,19	3,66	3,70	12,31	132,54	0,13	0,05	0,17	1,43
	Какао порошок	1,500	1,500										
	Сахар песок	7,000	7,000										
	Молоко	110,000	110,000										
ТТК 387	<i>Бутерброд с маслом</i>			40/7	150,94	3,06	6,24	20,65	9,28	0,49	0,04	0,02	
	<i>Батон</i>	40,000	40,000										
	<i>Масло сливочное</i>	7,000	7,000										
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				447	444,00	13,00	17,00	61,00	282,72	1,56	0,26	0,37	2,00
10 часов ТТК 20	<i>Сок</i>	100	100	100	42,40	0,50	0	10,10	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
<i>Энергетическая и пищевая ценность 10 часов</i>				100	42	1,00	0	10,00	7,00	1,4	0,01	0,01	2,00
ОБЕД													
ТТК 334	<i>Морковь отварная порцион</i>	80,000	60,000	60	18,54	0,78	0,06	3,72	16,2	0,42	0,04	0,04	3,00
ТТТК 56	<i>Суп с клёцками</i>			200	145,93	4,71	7,62	14,67	35,95	1,16	0,1	0,36	10,30
	Картофель	60,000	42,000										
	Мука	10,000	10,000										
	Морковь	13,000	10,000										
	Лук репчатый	13,000	10,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
	Яйцо	1/10шт	4,000										
	Мало сливочное	3,000	3,000										
	Соль йодирован	5,000	5,000										
	Птица (1 кат)	20,000	20,000										
ТТК 57	<i>Плов с мясом птицы</i>			180	305,98	13,80	15,63	27,53	22,52	1,57	0,11	0,13	4,60
	Птица (1 кат)	65,000	55,000										
	Крупа рис	40,000	40,000										
	Масло растит	4,000	4,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Морковь	26,000	20,000										
	Лук репчатый	13,000	10,000										
	Томат - паста	5,000	5,000										
ТТК 240	<i>Компот из свеж фруктов</i>			200	58,13	0,20	0,20	13,88	9,77	1,18	0,01	0,02	5,00
	Яблоко	50,000	50,000										
	Сахар - песок	9,000	9,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
ТТК 338	<i>Хлеб ржаной</i>	50,000	50,000	50	96,50	3,05	0,50	19,95	14,5	1,8	0,09	0,04	
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				710	676,00	25,00	24,00	90,00	102,94	6,35	0,37	0,6	23,00
ПОЛДНИК													
ТТК 347	<i>Напиток Снежок</i>			200	153,00	5,40	5,00	21,60	242	0,2	0,06	0,26	1,80
ТТК 274	<i>Булочка «Сдобная»</i>			50	162,45	4,45	5,57	23,62	33,04	0,55	0,07	0,07	0,26
	Мука	32,000	32,000										
	Сахар – песок	3,000	3,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Яйцо куриное	1/10 шт	4,000										
	Дрожжи	1,000	1,000										
	Молоко	20,000	20,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
	Ванилин	0,005											
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				250	315,00	10,00	11,00	45,00	275,04	0,75	0,13	0,33	2,00

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
УЖИН ТТК 204	<i>Картофель отварной</i>			140	138,39	3,22	2,34	26,12	16,72	1,45	0,19	1,12	32,00
	Картофель	200,000	160,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
ТТК 406	<i>Рыба тушёная в томате овощами</i>			135	142,59	14,88	5,44	8,54	22,95	0,71	0,05	0,05	6,71
	Горбуша с/м	82,500	62,500										
	Морковь	70,000	55,000										
	Лук - репка	30,000	20,000										
	Масло растит	5,000	5,000										
	Томат - паста	5,000	5,000										
	Мука	5,000	5,000										
	ТТК 263	<i>Чай</i>			200	72,73	0,76	0,06	17,29	0,22	0,02	0	0
	Чай	0,600	0,6000										
	Сахар - песок	8,000	8,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>			20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	0
ТТК 327	<i>Яйцо отварное</i>	1 шт	40,000	1 шт	64,56	5,12	4,72	0,40	14,5	1,8	0,09	0,04	0
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				535	465,00	26,00	13,00	62,00	58,39	4,2	0,35	1,22	39,00
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				2042	1942,00	75,00	65,00	268,00	726,09	14,4	1,12	2,53	69,00

ТТК 496	Коржик молочный			50	179,79	4,68	7,94	22,40	34,85	0,6	0,07	0,08	0,26
	Мука	30,000	3,000										
	Сахар – песок	3,000	3000										
	Яйцо куриное	1/5 шт	8,000										
	Масло сливочное	7,000	7,000										
	Масло растит	1,000	1,000										
	Молоко	20,000	20,000										
Энергетическая и пищевая ценность полдника				250	264,00	6,00	8,00	42,00	65,49	1,23	0,09	0,48	1,00
УЖИН													
ТТК 10	Салат из моркови и яблок			50	31,41	0,51	1,13	4,80	12,9	0,87	0,03	0,03	4,50
	Морковь	40,000	30,000										
	Яблоки	40,000	30,000										
	Масло растит	1,000	1,000										
ТТК 129	Сырники творожные со сгущен молоком			150	322,65	20,32	16,06	24,21	201,67	1,06	0,08	0,39	0,96
	Творог	100,000	100,000										
	Яйцо кур	1/4штг	10,000										
	Сахар - песок	3,000	3,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Мука	10,000	10,000										
	Молоко сгущ8,5%	20,000	20,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
	Молоко	20,000	20,000										
ТТК 341	Чай на молоке			200	53,82	1,50	1,60	8,36	156,22	0,15	0,05	0,2	0,65
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар - песок	6,000	6,000										
	Молоко	50,000	50,000										
ТТК 201	Хлеб пшеничный	20,000	20,000	20	46,88	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	
	Фрукты свежие			120	238,2	3,84	0,6	54,36	82,8	5,76	0,11	0,1	90,00
	Апельсин	120,000	120,000										
Энергетическая и пищевая ценность ужина				540	693,00	28,00	20,00	102,00	457,59	8,06	0,29	0,73	98,00
Энергетическая и пищевая ценность за день				2089	2113,00	78,00	69,00	297,00	1154,1	21,1	1,57	3,62	187,00

Приём пищи	Наименование продукта	Масса в гр			Калорийность	Химический состав							
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Са	Fe	В1	В2	С
ТТК 261	<i>Чай с молоком</i>			200	34,85	0,60	0,50	6,99	69,97	0,08	0,02	0,09	0,76
	Чай	0,600	0,600										
	Сахар - песок	6,000	6,000										
	Молоко	100,000	100,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>			40	93,76	3,04	0,32	19,68	4,00	0,44	0,04	0,02	
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				470	408,00	23,00	15,00	45,00	207,5	3,21	3,5	0,53	10,00
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1957	1755,00	71,00	56,00	269,00	501,0	17,1	4,25	3,35	96,00

	Дрожжи	1,000	1,000										
	Масло сливочное	2,000	2,000										
	Яйцо	1/10 шт	4,000										
	Масло растит	2,000	2,000										
	Молоко	30,000	30,000										
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<i>250</i>	<i>322,00</i>	<i>15,00</i>	<i>12,0</i>	<i>40,00</i>	<i>282,4</i>	<i>0,74</i>	<i>0,13</i>	<i>0,38</i>	<i>2,00</i>
УЖИН	<i>Плов «Бухарский»</i>			<i>150</i>	<i>169,25</i>	<i>3,16</i>	<i>5,49</i>	<i>26,79</i>	<i>32,68</i>	<i>0,98</i>	<i>0,06</i>	<i>0,06</i>	<i>3,55</i>
ТТК 105	Крупа рисовая	30,000	30,000										
	Масло сливочное	3,000	3,000										
	Масло растит	3,000	3,000										
	Морковь	40,000	33,000										
	Лук репчатый	20,000	15,000										
	Курага	10,000	10,000										
ТТК 374	<i>Чай с лимоном</i>			<i>200</i>	<i>32,95</i>	<i>0,05</i>	<i>0</i>	<i>8,18</i>	<i>0,22</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	Чай	0,600	0,6000										
	Сахар - песок	8,000	8,000										
	Лимоны	7,000	6,000										
ТТК 201	<i>Хлеб пшеничный</i>			<i>20</i>	<i>46,88</i>	<i>1,52</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>4,00</i>	<i>0,22</i>	<i>0,02</i>	<i>0,01</i>	
ТТК 327	<i>Яйцо отварное</i>	1 шт	40,000	<i>1 шт</i>	<i>64,56</i>	<i>5,12</i>	<i>4,72</i>	<i>0,40</i>	<i>22,00</i>	<i>1,00</i>	<i>0,03</i>	<i>0,18</i>	
ТТК 336	<i>Фрукты свежие</i>			<i>150</i>									
	<i>Апельсин</i>	150,000	150,000		<i>238,20</i>	<i>1,35</i>	<i>0</i>	<i>9,000</i>	<i>82,8</i>	<i>5,76</i>	<i>0,11</i>	<i>0,1</i>	<i>90,00</i>
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<i>560</i>	<i>552,00</i>	<i>11,00</i>	<i>10,0</i>	<i>56,00</i>	<i>141,7</i>	<i>8,00</i>	<i>0,22</i>	<i>0,35</i>	<i>94,00</i>
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<i>2089</i>	<i>2082,0</i>	<i>68,00</i>	<i>78,0</i>	<i>263,0</i>	<i>964,4</i>	<i>17,1</i>	<i>0,94</i>	<i>1,88</i>	<i>123,00</i>