

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБДОУ г/с «Теремок»

Е. А. Сизикова



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т. Ю.



**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для воспитанников  
возрастной категории 3-7 лет в общеобразовательных организациях  
Тверской области города Зубцов**

### Меню для возрастной категории 3-7 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюд                    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
|                            |                                      |                  | Б                    | Ж     | У      | ККал                    |                                       |
| I день                     |                                      |                  |                      |       |        |                         |                                       |
| Завтрак                    |                                      |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150              | 7,60                 | 5,60  | 50,00  | 271,80                  | Рец №335, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Чай с сахаром                        | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Хлеб пшеничный                       | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                   |
| Итого за завтрак           |                                      | 400              | 11,50                | 7,1   | 86,7   | 427,2                   |                                       |
| Второй завтрак             |                                      |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Кондитерское изделие*                | 25               | 3,00                 | 4,70  | 20,00  | 174,40                  | ТТК                                   |
| Обед                       |                                      |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Салат из свеклы/Помидоры свежие*     | 50               | 0,99                 | 1,06  | 5,79   | 36,63                   | Рец № 34, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Суп гороховый с мясом кур            | 200              | 7,60                 | 5,10  | 18,50  | 145,00                  | Рец №87, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г  |
|                            | Овощи тушеные с мясом кур            | 230              | 6,80                 | 7,50  | 22,60  | 174,60                  | Рец №319,Сборник в ОУ Тутьянян 2015г  |
|                            | Компот из сухофруктов                | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Хлеб ржаной                          | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                   |
| Итого за обед              |                                      | 730              | 18,89                | 14,26 | 84,99  | 510,83                  |                                       |
| Усиленный полдник          |                                      |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Каша гречневая молочная              | 200              | 9,30                 | 9,70  | 39,30  | 273,00                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Кофейный напиток                     | 200              | 5,60                 | 6,40  | 19,40  | 153,90                  | Рец №414, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г |
|                            | Хлеб пшеничный                       | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                   |
| Итого за усиленный полдник |                                      | 450              | 18,80                | 17,60 | 85,40  | 544,40                  |                                       |
| Итого за день              |                                      |                  | 52,19                | 43,66 | 277,09 | 1656,83                 |                                       |

| Прием пищи           | Наименование блюд                     | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рец.                                        |
|----------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
|                      |                                       |                  | Б                    | Ж            | У             | ККал                    |                                               |
| 2 день               |                                       |                  |                      |              |               |                         |                                               |
| Завтрак              |                                       |                  |                      |              |               |                         |                                               |
|                      | Каша рисовая на молоке                | 200              | 4,90                 | 8,00         | 23,30         | 178,20                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Чай с сахаром                         | 200              | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 50               | 3,90                 | 1,50         | 26,70         | 117,50                  | ТТК                                           |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>450</b>       | <b>8,80</b>          | <b>9,50</b>  | <b>60,00</b>  | <b>333,60</b>           |                                               |
| Второй завтрак       |                                       |                  |                      |              |               |                         |                                               |
|                      | Фрукт свежий                          | 100              | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 45,00                   | Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г      |
| Обед                 |                                       |                  |                      |              |               |                         |                                               |
|                      | Огурец соленый/ Огурец свежий*        | 50               | 0,56                 | 0,08         | 1,50          | 9,10                    | Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                      | Борщ с мясом кур и сметаной           | 200              | 5,70                 | 6,60         | 12,70         | 124,60                  | Рец №63, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                      | Котлеты рыбные                        | 80               | 11,70                | 2,20         | 6,00          | 106,00                  | Рец №271, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Пюре картофельное                     | 150              | 4,00                 | 5,70         | 25,90         | 166,10                  | Рец 54-11г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021 |
|                      | Компот из сухофруктов                 | 200              | 0,20                 | 0,00         | 17,20         | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Хлеб ржаной                           | 50               | 3,30                 | 0,60         | 20,90         | 90,50                   | ТТК                                           |
|                      | <b>Итого за обед</b>                  | <b>730</b>       | <b>25,46</b>         | <b>15,18</b> | <b>84,20</b>  | <b>560,40</b>           |                                               |
| Усиленный полдник    |                                       |                  |                      |              |               |                         |                                               |
|                      | Запеканка творожн-манная со сгущенкой | 150              | 22,50                | 15,40        | 32,80         | 358,90                  | Рец №251, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Чай с сахаром                         | 200              | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г         |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 50               | 3,90                 | 1,50         | 26,70         | 117,50                  | ТТК                                           |
|                      | <b>Итого за усиленный полдник</b>     | <b>400</b>       | <b>26,40</b>         | <b>16,90</b> | <b>69,50</b>  | <b>514,30</b>           |                                               |
| <b>Итого за день</b> |                                       |                  | <b>61,06</b>         | <b>41,98</b> | <b>225,50</b> | <b>1453,30</b>          |                                               |

| Прием пищи                 | Наименование блюд                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                  |
|----------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------------------------------------|
|                            |                                             |                  | Б                    | Ж     | У      | ККал                    |                                         |
| 1 день                     |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                         |
| Завтрак                    |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                         |
|                            | Каша пшеничная на молоке                    | 200              | 5,70                 | 8,10  | 24,60  | 189,60                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Какао с молоком                             | 200              | 5,80                 | 6,60  | 19,70  | 157,70                  | Рец №416, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                     |
| Итого за завтрак           |                                             | 450              | 15,40                | 16,20 | 71,00  | 464,80                  |                                         |
| Второй завтрак             |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                         |
|                            | Кондитерское изделие                        | 25               | 3,00                 | 4,70  | 20,00  | 174,40                  | ТТК                                     |
| Обед                       |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                         |
|                            | Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром | 50               | 2,68                 | 0,17  | 5,63   | 34,67                   | Рец №229, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной | 200              | 4,70                 | 5,60  | 11,50  | 107,80                  | Рец №73, Единый Сборник Перевалов 2021г |
|                            | Рисовые зразы                               | 230              | 15,90                | 11,30 | 41,60  | 348,90                  | Рец №555, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Подлива по-домашнему                        | 30               | 1,30                 | 0,10  | 8,10   | 38,40                   | Рец №365, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Компот из сухофруктов                       | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                     |
| Итого за обед              |                                             | 760              | 28,08                | 17,77 | 104,93 | 684,37                  |                                         |
| Усиленный полдник          |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                         |
|                            | Овощи тушеные                               | 200              | 6,80                 | 7,50  | 22,60  | 174,60                  | Рец №319, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Чай с сахаром                               | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г  |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                     |
| Итого за усиленный полдник |                                             | 450              | 10,70                | 9,00  | 59,30  | 330,00                  |                                         |
| Итого за день              |                                             |                  | 57,18                | 47,67 | 255,23 | 1653,57                 |                                         |

| Прием пищи                 | Наименование блюд                                  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
|                            |                                                    |                  | Б                    | Ж     | У      | ККал                    |                                       |
| 4 день                     |                                                    |                  |                      |       |        |                         |                                       |
| Завтрак                    |                                                    |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Каша манная на молоке                              | 200              | 5,80                 | 8,60  | 23,10  | 188,20                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Кисель                                             | 200              | 0,00                 | 0,00  | 13,00  | 49,20                   | Рец №883, СРБнКИ 2011                 |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                   |
| Итого за завтрак           |                                                    | 450              | 9,70                 | 10,10 | 62,80  | 354,90                  |                                       |
| Второй завтрак             |                                                    |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Сок                                                | 150              | 0,08                 |       | 13,65  | 57,00                   | Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
| Обед                       |                                                    |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Салат из свежей капусты/Салат из квашеной капусты* | 50               | 1,05                 | 1,56  | 3,96   | 34,77                   | Рец №47, Сборник в ОУ Тутельян 2015г  |
|                            | Рассольник со сметаной                             | 200              | 6,80                 | 5,60  | 22,80  | 163,00                  | Рец №82, Сборник в ОУ Тутельян 2015г  |
|                            | Котлета из мяса кур                                | 80               | 18,00                | 15,20 | 6,00   | 228,90                  | Рец №324, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Макароны отварные                                  | 150              | 6,30                 | 4,30  | 45,00  | 235,30                  | Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Подлива по-домашнему                               | 30               | 1,30                 | 0,10  | 8,10   | 38,40                   | Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Компот из сухофруктов                              | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                   |
| Итого за обед              |                                                    | 760              | 36,95                | 27,36 | 123,96 | 854,97                  |                                       |
| Усиленный полдник          |                                                    |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                            | Оладьи с гущеным молоком                           | 150              | 8,60                 | 9,40  | 53,90  | 331,80                  | Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                            | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
| Итого за усиленный полдник |                                                    | 350              | 8,60                 | 9,40  | 63,90  | 369,70                  |                                       |
| Итого за день              |                                                    |                  | 55,33                | 46,86 | 264,31 | 1636,57                 |                                       |

| Прием пищи                        | Наименование блюд                             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>ККал | № рец.                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|------------------------------------------|
|                                   |                                               |                  | Б                    | Ж            | У             |                                 |                                          |
| 5 день                            |                                               |                  |                      |              |               |                                 |                                          |
| Завтрак                           |                                               |                  |                      |              |               |                                 |                                          |
|                                   | Каша кукурузная на молоке                     | 200              | 5,30                 | 7,90         | 27,70         | 191,00                          | Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г    |
|                                   | Кофейный напиток                              | 200              | 5,60                 | 6,40         | 19,40         | 153,90                          | Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г    |
|                                   | Хлеб пшеничный                                | 50               | 3,90                 | 1,50         | 26,70         | 117,50                          | ТТК                                      |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                               | <b>450</b>       | <b>14,80</b>         | <b>15,80</b> | <b>73,80</b>  | <b>462,40</b>                   |                                          |
| Второй завтрак                    |                                               |                  |                      |              |               |                                 |                                          |
|                                   | Кондитерское изделие                          | 25               | 3,00                 | 4,70         | 20,00         | 174,40                          | ТТК                                      |
| Обед                              |                                               |                  |                      |              |               |                                 |                                          |
|                                   | Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов | 50               | 0,00                 | 3,57         | 3,57          | 48,45                           | Рец №54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г     |
|                                   | Суп картофельный с мясом кур                  | 200              | 9,20                 | 10,20        | 12,70         | 177,10                          | Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г     |
|                                   | Ленивые голубцы с мясом кур                   | 200              | 16,70                | 13,80        | 20,60         | 263,80                          | Рец №604, Единый Сборник Перевалов 2021г |
|                                   | Компот из сухофруктов                         | 200              | 0,20                 | 0,00         | 17,20         | 64,10                           | Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г    |
|                                   | Хлеб ржаной                                   | 50               | 3,30                 | 0,60         | 20,90         | 90,50                           | ТТК                                      |
| <b>Итого за обед</b>              |                                               | <b>700</b>       | <b>29,40</b>         | <b>28,17</b> | <b>74,97</b>  | <b>643,95</b>                   |                                          |
| Усиленный полдник                 |                                               |                  |                      |              |               |                                 |                                          |
|                                   | Омлет натуральный с зеленым горошком          | 150/50           | 12,58                | 10,07        | 10,33         | 180,67                          | Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г    |
|                                   | Кисель                                        | 200              | 0,00                 | 0,00         | 13,00         | 49,20                           | Рец №883, СРБиКИ 2011                    |
|                                   | Хлеб пшеничный                                | 50               | 3,90                 | 1,50         | 26,70         | 117,50                          | ТТК                                      |
| <b>Итого за усиленный полдник</b> |                                               | <b>450</b>       | <b>16,48</b>         | <b>11,57</b> | <b>50,03</b>  | <b>347,37</b>                   |                                          |
| <b>Итого за день</b>              |                                               |                  | <b>63,68</b>         | <b>60,24</b> | <b>218,80</b> | <b>1628,12</b>                  |                                          |
| <b>Итого за 5 дней</b>            |                                               |                  | <b>57,89</b>         | <b>48,08</b> | <b>248,19</b> | <b>1605,68</b>                  |                                          |

| Прием<br>пищи              | Наименование блюд                | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>ая<br>ценность<br>ККал | № рец.                                         |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
|                            |                                  |                        | Б                    | Ж     | У      |                                     |                                                |
| 1 день                     |                                  |                        |                      |       |        |                                     |                                                |
| Завтрак                    |                                  |                        |                      |       |        |                                     |                                                |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая       | 150                    | 7,60                 | 5,60  | 40,90  | 234,10                              | Рец №330, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Чай с сахаром                    | 200                    | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                               | Рец №411, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 50                     | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                              | ТТК                                            |
| Итого за завтрак           |                                  | 400                    | 11,50                | 7,10  | 77,60  | 389,50                              |                                                |
| Второй завтрак             |                                  |                        |                      |       |        |                                     |                                                |
|                            | Кондитерское изделие             | 25                     | 3,00                 | 4,70  | 20,00  | 174,40                              | ТТК                                            |
| Обед                       |                                  |                        |                      |       |        |                                     |                                                |
|                            | Салат из свеклы/Помидоры свежие* | 50                     | 0,99                 | 1,06  | 5,79   | 36,63                               | Рец № 34, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Суп по-крестьянски с крупой      | 200                    | 4,900                | 4,900 | 18,200 | 131,900                             | Рец №54-10с, Сборник рецептур Новосибирск 2022 |
|                            | Овощи тушеные с мясом кур        | 230                    | 6,800                | 7,500 | 22,600 | 174,600                             | Рец №319,Сборник в ОУ Тутьянян 2015г           |
|                            | Компот из сухофруктов            | 200                    | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                               | Рец №394, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Хлеб ржаной                      | 50                     | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                               | ТТК                                            |
| Итого за обед              |                                  | 730                    | 16,19                | 14,06 | 84,69  | 497,73                              |                                                |
| Усиленный полдник          |                                  |                        |                      |       |        |                                     |                                                |
|                            | Вермишель молочная               | 200                    | 6,80                 | 8,10  | 33,60  | 228,50                              | Рец №199, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Чай с сахаром                    | 200                    | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                               | Рец №411, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г          |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 50                     | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                              | ТТК                                            |
| Итого за усиленный полдник |                                  | 450                    | 10,70                | 9,60  | 70,30  | 383,90                              |                                                |
| Итого за день              |                                  |                        | 41,39                | 35,46 | 252,59 | 1445,53                             |                                                |

| Прием пищи                 | Наименование блюд                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|------------------------------------------------|
|                            |                                             |                  | Б                    | Ж     | У      |                         |                                                |
| день                       |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                                |
| Завтрак                    |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                                |
|                            | Каша пшенная молочная                       | 200              | 5,70                 | 8,10  | 24,60  | 189,60                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Какао на молоке                             | 200              | 5,80                 | 6,60  | 19,70  | 157,70                  | Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                            |
| Итого за завтрак           |                                             | 450              | 15,40                | 16,20 | 71,00  | 464,80                  |                                                |
| Второй завтрак             |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                                |
|                            | Фрукт свежий                                | 100              | 0,40                 | 0,40  | 11,80  | 45,00                   | Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г       |
| Обед                       |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                                |
|                            | Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром | 50               | 0,78                 | 1,56  | 5,64   | 40,47                   | Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200              | 2,70                 | 3,90  | 13,30  | 95,10                   | Рец №88, Сборник в ОУ Тутельян 2015г           |
|                            | Рыба запеченная                             | 80               | 15,80                | 2,90  | 10,00  | 157,20                  | Рец №129, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Пюре картофельное                           | 150              | 4,00                 | 5,70  | 25,90  | 166,10                  | Рец №54-11г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021 |
|                            | Подлива по-домашнему                        | 30               | 1,30                 | 0,10  | 8,10   | 38,40                   | Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Компот из сухофруктов                       | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                            |
| Итого за обед              |                                             | 760              | 28,08                | 14,76 | 101,04 | 651,87                  |                                                |
| Усиленный полдник          |                                             |                  |                      |       |        |                         |                                                |
|                            | Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой      | 150              | 19,90                | 12,90 | 24,60  | 291,80                  | Рец №250, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Кофейный напиток                            | 200              | 5,60                 | 6,40  | 19,40  | 153,90                  | Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г          |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                            |
| Итого за усиленный полдник |                                             | 400              | 29,40                | 20,80 | 70,70  | 563,20                  |                                                |
| Итого за день              |                                             |                  | 73,28                | 52,16 | 254,54 | 1724,87                 |                                                |

| Прием пищи                 | Наименование блюд                                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------------------------------------|
|                            |                                                     |                  | Б                    | Ж     | У      | ККал                    |                                              |
| 1 день                     |                                                     |                  |                      |       |        |                         |                                              |
| Завтрак                    |                                                     |                  |                      |       |        |                         |                                              |
|                            | Каша геркулесовая молочная                          | 200              | 4,88                 | 6,67  | 19,60  | 158,71                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г        |
|                            | Чай с сахаром                                       | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г        |
|                            | Хлеб пшеничный                                      | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                          |
| Итого за завтрак           |                                                     | 450              | 8,78                 | 8,17  | 56,30  | 314,11                  |                                              |
| Второй завтрак             |                                                     |                  |                      |       |        |                         |                                              |
|                            | Кондитерское изделие                                | 25               | 3,00                 | 4,70  | 20,00  | 174,40                  | ТТК                                          |
| Обед                       |                                                     |                  |                      |       |        |                         |                                              |
|                            | Салат из квашеной капусты/ Салат из свежей капусты* | 50               | 1,05                 | 1,56  | 3,96   | 34,77                   | Рец №47, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г         |
|                            | Свекольник со сметаной на курином бульоне           | 200              | 5,80                 | 6,90  | 14,20  | 132,30                  | Рец №98, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г         |
|                            | Плов с мясом кур                                    | 230              | 11,60                | 15,90 | 35,90  | 319,30                  | Рец №321, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г        |
|                            | Компот из сухофруктов                               | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г        |
|                            | Хлеб ржаной                                         | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                          |
| Итого за обед              |                                                     | 730              | 21,95                | 24,96 | 92,16  | 640,97                  |                                              |
| Усиленный полдник          |                                                     |                  |                      |       |        |                         |                                              |
|                            | Яйцо вареное                                        | 50               | 6,40                 | 5,80  | 0,40   | 78,50                   | Рец №54-60-2020 СБР Новосибирск 2021         |
|                            | Чай с молоком                                       | 200              | 5,80                 | 6,60  | 19,70  | 157,70                  | Рец №413, Сборник в ОУ Тутьянян 2015         |
|                            | Ватрушка с творогом                                 | 70               | 9,70                 | 7,10  | 41,90  | 269,90                  | Рец №531/567, Единый Сборник Перевалов 2021г |
| Итого за усиленный полдник |                                                     | 320              | 21,90                | 19,50 | 62,00  | 506,10                  |                                              |
| Итого за день              |                                                     |                  | 55,63                | 57,33 | 230,46 | 1635,58                 |                                              |

| Прием<br>пищи              | Наименование блюд                             | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>ская<br>ценность | № рец.                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|------------------------------------------|
|                            |                                               |                        | Б                    | Ж     | У      |                               |                                          |
| день                       |                                               |                        |                      |       |        |                               |                                          |
| завтрак                    |                                               |                        |                      |       |        |                               |                                          |
|                            | Каша гречневая молочная                       | 200                    | 9,30                 | 9,70  | 39,30  | 273,00                        | Рец №182, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
|                            | Сыр (порционный)                              | 7                      | 2,60                 | 2,70  | 0,00   | 35,20                         | Рец №7, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г      |
|                            | Кофейный напиток                              | 200                    | 5,60                 | 6,40  | 19,40  | 153,90                        | Рец №414, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
|                            | Хлеб пшеничный                                | 50                     | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                        | ТТК                                      |
| Итого за завтрак           |                                               | 457                    | 21,40                | 20,30 | 85,40  | 579,60                        |                                          |
| второй завтрак             |                                               |                        |                      |       |        |                               |                                          |
|                            | Сок                                           | 150                    | 0,08                 |       | 13,65  | 57,00                         | Рец №418, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
| обед                       |                                               |                        |                      |       |        |                               |                                          |
|                            | Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов | 50                     | 0,00                 | 3,57  | 3,57   | 48,45                         | Рец №54, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г     |
|                            | Суп рыбный с картофелем                       | 200                    | 9,40                 | 4,40  | 18,20  | 145,20                        | Рец №95, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г     |
|                            | Капуста тушеная с мясом кур                   | 230                    | 6,80                 | 7,50  | 22,60  | 174,60                        | Рец №354, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
|                            | Компот из сухофруктов                         | 200                    | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                         | Рец №394, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
|                            | Хлеб ржаной                                   | 50                     | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                         | ТТК                                      |
| Итого за обед              |                                               | 730                    | 19,70                | 16,07 | 82,47  | 522,85                        |                                          |
| усиленный полдник          |                                               |                        |                      |       |        |                               |                                          |
|                            | Маннне биточки с повидлом                     | 150                    | 8,60                 | 9,40  | 53,90  | 331,80                        | Рец №463, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г    |
|                            | Какао на молоке                               | 200                    | 5,80                 | 6,60  | 19,70  | 157,70                        | Рец №416, Единый Сборник Перевалов 2021г |
|                            | Фрукт свежий                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 11,80  | 45,00                         | Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г |
| Итого за усиленный полдник |                                               | 450                    | 14,80                | 16,40 | 85,40  | 534,50                        |                                          |
| Итого за день              |                                               |                        | 55,98                | 52,77 | 266,92 | 1693,95                       |                                          |

| Прием пищи                  | Наименование блюд              | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец.                                |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
|                             |                                |                  | Б                    | Ж     | У      | ККал                    |                                       |
| 0 день                      |                                |                  |                      |       |        |                         |                                       |
| Завтрак                     |                                |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                             | Каша манная молочная           | 200              | 5,80                 | 8,60  | 23,10  | 188,20                  | Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Чай с сахаром                  | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,90                 | 1,50  | 26,70  | 117,50                  | ТТК                                   |
| Итого за завтрак            |                                | 450              | 9,70                 | 10,10 | 59,80  | 343,60                  |                                       |
| Второй завтрак              |                                |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                             | Кондитерское изделие           | 25               | 3,00                 | 4,70  | 20,00  | 174,40                  | ТТК                                   |
| Обед                        |                                |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                             | Огурец соленый/ Огурец свежий* | 50               | 0,56                 | 0,08  | 1,50   | 9,10                    | Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г  |
|                             | Суп картофельный с мясом кур   | 200              | 9,20                 | 10,20 | 12,70  | 177,10                  | Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г  |
|                             | Гуляш из мяса кур              | 80               | 12,70                | 4,40  | 8,90   | 125,50                  | Рец №580, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Рис отварной                   | 150              | 4,50                 | 5,20  | 37,90  | 202,90                  | Рец №332, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Компот из сухофруктов          | 200              | 0,20                 | 0,00  | 17,20  | 64,10                   | Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Хлеб ржаной                    | 50               | 3,30                 | 0,60  | 20,90  | 90,50                   | ТТК                                   |
| Итого за обед               |                                | 730              | 30,46                | 20,48 | 99,10  | 669,20                  |                                       |
| Усиленный полдник           |                                |                  |                      |       |        |                         |                                       |
|                             | Оладьи с гущенным молоком      | 150              | 8,60                 | 9,40  | 53,90  | 331,80                  | Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
|                             | Чай с сахаром                  | 200              | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 37,90                   | Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г |
| Итого за усиленный полдник  |                                | 350              | 8,60                 | 9,40  | 63,90  | 369,70                  |                                       |
| Итого за день               |                                |                  | 51,76                | 44,68 | 242,80 | 1556,90                 |                                       |
| Итого за 5 дней             |                                |                  | 55,61                | 48,48 | 249,46 | 1611,37                 |                                       |
| Среднее значение на 10 дней |                                |                  | 56,75                | 48,28 | 248,82 | 1608,52                 |                                       |

\*замена салатов по сезону