

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ детского сада №9  
Толмачева Ю.А.  
Приказ № 3/16 от 08.07 2021 г.



**Меню приготавливаемых блюд**  
в муниципальном бюджетном образовательном учреждении  
детский сад общеразвивающего вида №9 «Полянка»  
города Новоалтайска Алтайского края  
**на период две недели**  
**для возрастной категории 3-7 лет**  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

2021 г.

1 неделя

День первый

**Завтрак (20 %)**

| Наименование блюда         |         | Вес (г)    | Белки        | Жиры         | Углеводы    | калории      |
|----------------------------|---------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Каша гречневая на воде     | ТК №21  | 200        | 6,34         | 5,25         | 33,96       | 211,7        |
| Кофейный напиток на молоке | ТК №77  | 200        | 4.38         | 4.8          | 17.7        | 132.5        |
| Бутерброд с маслом         | ТК №100 | 50         | 3,42         | 4,49         | 22,14       | 131,4        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>450</b> | <b>14.14</b> | <b>14.54</b> | <b>73.8</b> | <b>475.6</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки      | Жиры | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|------------|------|-------------|-----------|
| Сок яблочный       | ТК №87 | 100        |            |      | 11,2        | 45        |
| Фрукты (апельсины) | ТК №96 | 100        | 8,3        | 0    | 8,4         | 38        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> | <b>8.3</b> |      | <b>19.6</b> | <b>83</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                                      |                    | Вес (г)    | Белки        | Жиры        | Углеводы     | калории      |
|---|--------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| Маринад из моркови с луком                              | ТК № 113           | 50         | 0,65         | 3,05        | 5,45         | 52,08        |
| Суп «Рассольник» со сметаной                            | ТК № 3             | 180        | 5.7          | 8.2         | 9.9          | 153          |
| Котлета мясная  | ТК №35             | 80         | 20,36        | 14          | 4,57         | 229          |
| Картофель отварной                                      | ТК №47             | 150        | 4.4          | 3.5         | 30.2         | 122          |
| Соус томатный   | ТК №97             | 30         | 0.5          | 2,56        | 3,7          | 35,22        |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С») | ТК №83             | 200        | 0.16         |             | 14.88        | 50           |
| Хлеб пшеничный /славянский                              | ТК №117<br>ТК №118 | 40/25      | 3,2/2        | 0,29/0,2    | 40,4/11,1    | 88/51,25     |
| <b>Всего:</b>   |                    | <b>775</b> | <b>34,97</b> | <b>31.6</b> | <b>109,1</b> | <b>731.5</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда     |          | вес        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | калории    |
|------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Каша рисовая на молоке | ТК №12   | 200        | 5.9          | 8.2          | 25.6         | 202        |
| Яйцо вареное           | ТК № 92  | 40/50      | 6            | 5.5          | 0.3          | 70         |
| Кефир                  | ТК № 73  | 170        | 5,6          | 6,4          | 8,2          | 111        |
| Печенье                | ТК № 121 | 30         | 2,76         | 6,72         | 26,32        | 102        |
| Хлеб славянский        | ТК №118  | 25         | 2            | 0,2          | 11,1         | 51,25      |
| <b>Всего:</b>          |          | <b>485</b> | <b>22,23</b> | <b>27,02</b> | <b>71,52</b> | <b>536</b> |

**Всего за день: 1826 ккал**

1 неделя

День второй

Завтрак (20%)

| Наименование блюда     |         | вес        | Белки       | Жиры         | Углеводы     | калории      |
|------------------------|---------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Каша ячневая на молоке | TK №17  | 200        | 5.9         | 8.2          | 25.6         | 199          |
| Чай сладкий            | TK №80  | 200        |             |              | 9,9          | 39           |
| Бутерброд с маслом     | TK №100 | 50         | 3,4         | 4,53         | 22,18        | 143,4        |
| <b>Всего:</b>          |         | <b>450</b> | <b>9.27</b> | <b>12.69</b> | <b>57.64</b> | <b>381,4</b> |

Второй завтрак (5%)

| Наименование блюда |        | вес        | Белки | Жиры | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|-------|------|-------------|-----------|
| Фрукт (банан)      | TK №96 | 100        |       |      | 11,2        | 45        |
| Сок персиковый     | TK №89 | 100        |       |      | 11,2        | 45        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> |       |      | <b>22,4</b> | <b>90</b> |

Обед (35%)

| Наименование блюда                                |                    | Вес (г)     | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калории       |
|---|--------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Маринад из тушеной моркови и зеленого горошка     | TK№112             | 50          | 2,9          | 2,4          | 12            | 89            |
| Суп мясной «Щи» со сметаной                       | TK №5              | 200         | 7,18         | 11,02        | 12,47         | 120           |
| Суфле рыбное                                      | TK № 57            | 90          | 16.7         | 14.3         | 2.6           | 134.8         |
| Перловый гарнир и молочный соус                   | TK № 42<br>TK №98  | 140         | 2,85         | 3,93         | 20,2          | 129           |
| Компот из кураги витаминизированный (витамин «С») | TK № 86            | 200<br>0,05 | 0.16         |              | 14.88         | 90            |
| Хлеб пшеничный /славянский                        | TK №117<br>TK №118 | 30/25       | 3,2/2        | 0,29/0,2     | 40,4/11,1     | 66/51,25      |
| <b>Всего:</b>                                     |                    | <b>735</b>  | <b>32,99</b> | <b>31.94</b> | <b>102.55</b> | <b>682,35</b> |

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

| Наименование блюда     |         | Вес (г)    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | калории       |
|------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Лапша отварная с сыром | TK № 48 | 176        | 6,38         | 5,83         | 35,87        | 220,7         |
| Ватрушка с творогом    | TK № 69 | 70         | 6,4          | 8,35         | 36           | 223           |
| «Снежок»               | TK № 74 | 180        | 0,6          | 6,4          | 8,2          | 106.2         |
| Хлеб славянский        | TK №118 | 25         | 2            | 0,2          | 11,1         | 51,25         |
| <b>Всего:</b>          |         | <b>451</b> | <b>15,38</b> | <b>20.78</b> | <b>91,17</b> | <b>601.15</b> |

Всего за день: 1758 ккал

1 неделя

День третий

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда    |         | вес        | Белки        | Жиры         | Углеводы     | калории      |
|-----------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Каша манная на молоке | TK №14  | 180        | 6.1          | 8.6          | 22.48        | 189.5        |
| Какао                 | TK №76  | 180        | 4,2          | 4.5          | 15,3         | 114          |
| Бутерброд с сыром     | TK №101 | 46         | 5,36         | 3,27         | 19,7         | 119          |
| Яйцо вареное          | TK № 92 | 20         | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 31,8         |
| <b>Всего:</b>         |         | <b>446</b> | <b>20,74</b> | <b>20,97</b> | <b>57,76</b> | <b>454.3</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки | Жиры | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|-------|------|-------------|-----------|
| Фрукты (яблоко)    | TK №96 | 100        |       |      | 9,3         | 45        |
| Сок абрикосовый    | TK №88 | 100        |       |      | 11,2        | 45        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> |       |      | <b>20,5</b> | <b>90</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                               |                    | Вес (г)    | Белки       | Жиры         | Углеводы      | калории       |
|--|--------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Маринад из отварной свеклы                       | TK №114            | 50         | 0,92        | 3,1          | 4,7           | 50,1          |
| Суп гороховый мясной с гречками                  | TK №11             | 180        | 12,92       | 7,15         | 27,68         | 204,7         |
| Бефстроганов из печени со сметаной               | TK №39a            | 90         | 16.19       | 22.8         | 4.7           | 217           |
| Картофельное пюре                                | TK №46             | 140        | 3,92        | 4,71         | 31,02         | 119.2         |
| Компот из изюма витаминизированный (витамин «С») | TK №85             | 180        | 0.16        |              | 14.88         | 50            |
| Хлеб пшеничный /славянский                       | TK №117<br>TK №118 | 20/25      | 3,2/2       | 0,29/0,2     | 40,4/11,1     | 44/51,25      |
| <b>Всего:</b>                                    |                    | <b>685</b> | <b>37,3</b> | <b>38,05</b> | <b>123,38</b> | <b>736.25</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда             |          | Вес (г)    | Белки       | Жиры        | Углеводы    | калории       |
|--------------------------------|----------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Творожная запеканка с повидлом | TK №28   | 200        | 16,5        | 13,7        | 16,8        | 272           |
| Варенец                        | TK № 736 | 180        | 3.6         | 4           | 7,9         | 95            |
| Пряник                         | TK № 122 | 50         | 2,5         | 2,7         | 2,9         | 126,6         |
| Хлеб славянский                | TK №118  | 25         | 2           | 0,2         | 11,1        | 51,25         |
| <b>Всего:</b>                  |          | <b>455</b> | <b>24,6</b> | <b>20.6</b> | <b>38,7</b> | <b>564,85</b> |

**Всего за день: 1845 ккал**

1 неделя

День четвертый

Завтрак (20%)

| Наименование блюда         |         | вес        | Белки        | Жиры        | Углеводы    | калории      |
|----------------------------|---------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Каша полтавская            | TK №19  | 200        | 6.8          | 9.8         | 24.1        | 194.2        |
| Кофейный напиток на молоке | TK №77  | 180        | 4.38         | 4.8         | 17.7        | 119.2        |
| Бутерброд с сыром          | TK №101 | 50         | 5,36         | 3,27        | 19,7        | 130,4        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>430</b> | <b>16.54</b> | <b>17.9</b> | <b>61.5</b> | <b>443.9</b> |

Второй завтрак (5%)

| Наименование блюда       |         | вес        | Белки       | Жиры     | Углеводы     | калории      |
|--------------------------|---------|------------|-------------|----------|--------------|--------------|
| Нарезка фруктово-овощная | TK №104 | 100        | 0,85        | 0        | 9,15         | 47,75        |
| Сок персиково-яблочный   | TK №91  | 100        |             |          | 11,2         | 45           |
| <b>Всего:</b>            |         | <b>200</b> | <b>0,85</b> | <b>0</b> | <b>20,35</b> | <b>92,75</b> |

Обед (35%)

| Наименование блюда                                      |                    | Вес (г)     | Белки        | Жиры        | Углеводы     | калории       |
|---|--------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Яйцо вареное  | TK №92             | 40/50       | 5,08         | 4,6         | 0,28         | 62,8          |
| Суп «Свекольник» со сметаной                            | TK №7              | 200         | 6.6          | 8.8         | 13.2         | 132.2         |
| Плов из говядины  | TK №38             | 210         | 13.08        | 14.4        | 30.8         | 279.4         |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С») | TK №83             | 200<br>0,05 | 0.16         |             | 14.88        | 59,6          |
| Хлеб пшеничный /славянский                              | TK №117<br>TK №118 | 40/25       | 3,2/2        | 0,29/0,2    | 40,4/11,1    | 88/51,25      |
| <b>Всего:</b>   |                    | <b>725</b>  | <b>28.12</b> | <b>28.1</b> | <b>99,56</b> | <b>673,25</b> |

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

| Наименование блюда         |         | Вес (г)    | Белки       | Жиры        | Углеводы     | калории      |
|----------------------------|---------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Овощное рагу с мясом птицы | TK №50  | 230        | 4,55        | 4,62        | 29,06        | 207.9        |
| Плюшка                     | TK №60  | 60         | 5,6         | 7,95        | 40,22        | 207,3        |
| Кефир                      | TK №73  | 180        | 5,04        | 5,76        | 8,2          | 97,38        |
| Хлеб славянский            | TK №118 | 25         | 2           | 0,2         | 11,1         | 51,25        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>505</b> | <b>17.2</b> | <b>18.5</b> | <b>88.58</b> | <b>598.5</b> |

Всего за день: 1775 ккал

1 неделя

День пятый

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда         |         | вес        | Белки        | Жиры        | Углеводы    | калории      |
|----------------------------|---------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Сум молочный вермишелевый  | TK №23  | 200        | 7,71         | 10,03       | 32,31       | 203,3        |
| Кофейный напиток на молоке | TK №77  | 180        | 4.38         | 4.8         | 17.7        | 119.2        |
| Бутерброд с сыром          | TK №101 | 50         | 5,36         | 3,27        | 19,7        | 130,4        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>430</b> | <b>17.45</b> | <b>18.1</b> | <b>69.7</b> | <b>452.9</b> |

**Завтрак(5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки | Жиры | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|-------|------|-------------|-----------|
| Сок абрикосовый    | TK №88 | 100        |       |      | 11,2        | 45        |
| Яблоко             | TK №86 | 100        |       |      | 9,3         | 45        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> |       |      | <b>20,5</b> | <b>90</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                               |                    | Вес (г)     | Белки       | Жиры         | Углеводы     | калории       |
|--|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Свекла отварная порционно                        | TK №116            | 50          | 0,92        | 3,052        | 4,7          | 44            |
| Суп куриный «Крестьянский» со сметаной           | TK №8              | 200         | 7,53        | 11,35        | 16,74        | 180.6         |
| Капуста тушеная с мясом                          | TK №36             | 200         | 17,01       | 12,67        | 8,3          | 197,6         |
| Компот из изюма витаминизированный (витамин «С») | TK №85             | 200 (50 мг) | 0.16        |              | 14.88        | 85            |
| Хлеб пшеничный /славянский                       | TK №117<br>TK №118 | 40/25       | 3,2/2       | 0,29/0,2     | 40,4/11,1    | 88/51,25      |
| <b>Всего:</b>                                    |                    | <b>715</b>  | <b>28.7</b> | <b>27.36</b> | <b>85.02</b> | <b>646.45</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда         |          | вес        | Белки       | Жиры         | Углеводы    | калории      |
|----------------------------|----------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Картофельное пюре          | TK № 46  | 180        | 5,04        | 5,38         | 37,8        | 177,5        |
| Сельдь (с луком до 01.03.) | TK № 58  | 70/40      | 7           | 0,8          | 0           | 35,2         |
| Варенец                    | TK № 736 | 180        | 4.5         | 5.1          | 7.3         | 96.6         |
| Расстегай с курагой        | TK №64   | 70         | 5.6         | 7,3          | 31.5        | 252          |
| Хлеб славянский            | TK №118  | 25         | 2           | 0,2          | 11,1        | 51,25        |
| <b>Всего:</b>              |          | <b>495</b> | <b>24,1</b> | <b>18,78</b> | <b>87,7</b> | <b>612.6</b> |

Всего за день 1801 ккал

Всего за 1 неделю 1-5 дни: 9000 ккал

Среднее в день: 1800 ккал

2 неделя

День первый

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда         |         | вес        | Белки       | Жиры         | Углеводы  | калории      |
|----------------------------|---------|------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
| Лапша отварная с маслом    | TK №48а | 170        | 5,24        | 4,15         | 35,76     | 205          |
| Кофейный напиток на молоке | TK №77  | 200        | 4.8         | 5.3          | 19.6      | 132          |
| Бутерброд с сыром          | TK №101 | 50         | 5,36        | 3,27         | 19,7      | 130,4        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>420</b> | <b>15,4</b> | <b>12,72</b> | <b>75</b> | <b>467,4</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |         | вес        | Белки       | Жиры     | Углеводы    | калории   |
|--------------------|---------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Фрукты (апельсины) | TK №96  | 100        | 8,3         | 0        | 8,4         | 38        |
| Сок абрикосовый    | TK № 88 | 100        | 8.3         |          | 11.2        | 45        |
| <b>Всего:</b>      |         | <b>200</b> | <b>16,6</b> | <b>0</b> | <b>19,6</b> | <b>83</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                                |                    | Вес (г)    | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Калории      |
|---|--------------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| Маринад из моркови с луком                        | TK №113            | 50         | 0,65        | 3,05        | 5,45          | 52           |
| Супс зеленым горошком и сметаной                  | TK № 9             | 200        | 6.1         | 8.8         | 11.3          | 143.2        |
| Гуляш мясной                                      | TK №34             | 80         | 11          | 9.4         | 3.2           | 155.2        |
| Гороховое пюре                                    | TK №49             | 130        | 10.2        | 3.57        | 19.3          | 154.3        |
| Компот из кураги витаминизированный (витамин «С») | TK №86             | 200        | 0.16        |             | 14.88         | 94           |
| Хлеб пшеничный /славянский                        | TK №117<br>TK №118 | 40/25      | 3,2/2       | 0,29/0,2    | 40,4/11,1     | 88/51,25     |
| <b>Всего:</b>                                     |                    | <b>725</b> | <b>31.3</b> | <b>25.3</b> | <b>105,63</b> | <b>737,9</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30 -35%)**

| Наименование блюда     |         | Вес (г)    | Белки       | Жиры        | Углеводы    | калории      |
|------------------------|---------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Суп молочный пшеничный | TK №24  | 200        | 6.7         | 8.4         | 24.9        | 184.6        |
| Яйцо вареное           | TK №92  | 50         | 6           | 5.5         | 0.3         | 62           |
| Пряник                 | TK №122 | 50         | 2,5         | 2,7         | 2,9         | 120,6        |
| Ряженка                | TK №73а | 180        |             |             | 9,9         | 78           |
| Хлеб славянский        | TK №118 | 25         | 2           | 0,2         | 11,1        | 51,25        |
| <b>Всего:</b>          |         | <b>505</b> | <b>17,2</b> | <b>16,8</b> | <b>49,1</b> | <b>525,5</b> |

**Всего за день: 1796 ккал**

2 неделя

День второй

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда         |         | вес        | Белки       | Жиры         | Углеводы      | калории      |
|----------------------------|---------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Каша манная на молоке      | ТК №14  | 180        | 6.2         | 7.3          | 20.2          | 186.7        |
| Какао                      | ТК №76  | 180        | 4.2         | 4.5          | 15,39         | 114.9        |
| Бутерброд с маслом и сыром | ТК №102 | 50         | 5,005       | 7,36         | 17,24         | 136,1        |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>410</b> | <b>15.4</b> | <b>19,16</b> | <b>512,83</b> | <b>437.7</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки | Жиры | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|-------|------|-------------|-----------|
| Сок апельсиновый   | ТК №90 | 100        |       |      | 11,2        | 45        |
| Фрукты (банан)     | ТК №96 | 100        |       |      | 11,3        | 45        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> |       |      | <b>22,5</b> | <b>90</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                                      |                    | Вес (г)     | Белки        | Жиры        | Углеводы      | калории       |
|---|--------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| Сельдь (с луком до 01.03.)                              | ТК №58             | 50          | 7,14         | 3,82        | 0,82          | 66,3          |
| Суп фасолевый со сметаной                               | ТК №9а             | 180         | 6.1          | 8.8         | 11.3          | 129           |
| Тефтели мясо-крупяные                                   | ТК №37             | 80          | 14           | 13,68       | 7,83          | 212           |
| Свекольный гарнир смолочным соусом                      | ТК № 44<br>TK№98   | 150         | 2,59         | 3,6         | 14.3          | 92            |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С») | ТК №83             | 180<br>0.05 | 0.16         |             | 14.88         | 53,6          |
| Хлеб пшеничный /славянский                              | ТК №117<br>ТК №118 | 40/25       | 3,2/2        | 0,29/0,2    | 40,4/11,1     | 88/51,25      |
| <b>Всего:</b>   |                    | <b>655</b>  | <b>35.19</b> | <b>29.8</b> | <b>100,63</b> | <b>691,35</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда                        |         | вес        | Белки       | Жиры        | Углеводы    | калории      |
|---|---------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Творожная запеканка со сметанной подливой | ТК № 27 | 220        | 16.4        | 13.6        | 16.8        | 272          |
| Булочка «Венская»                         | ТК № 67 | 60         | 4.8         | 7.1         | 30,2        | 190,9        |
| Кефир                                     | ТК № 73 | 180        | 5,04        | 5.7         | 8,4         | 105,8        |
| Хлеб славянский                           | ТК №118 | 25         | 2           | 0,2         | 11,1        | 51,25        |
| <b>Всего:</b>                             |         | <b>485</b> | <b>28.2</b> | <b>26.6</b> | <b>66.5</b> | <b>651.8</b> |

**Всего за день: 1847.8 ккал**



2 неделя

День третий

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда          |         | вес        | Белки        | Жиры        | Углеводы     | калории    |
|-----------------------------|---------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| Вареники ленивые с творогом | ТК № 32 | 160        | 14,15        | 10,55       | 18,06        | 225,11     |
| Кофейный напиток на молоке  | ТК №77  | 200        | 4.38         | 4.8         | 17.7         | 132.5      |
| Бутерброд с сыром           | ТК №101 | 50         | 5,36         | 3,27        | 19,7         | 130,4      |
| <b>Всего:</b>               |         | <b>410</b> | <b>23.89</b> | <b>18.6</b> | <b>56.46</b> | <b>488</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки      | Жиры     | Углеводы    | калории     |
|--------------------|--------|------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Фрукты (яблоко)    | ТК №96 | 100        | 1,7        | 0        | 17,1        | 50,5        |
| Сок персиковый     | ТК №89 | 100        |            |          | 11,2        | 45          |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> | <b>1,7</b> | <b>0</b> | <b>28,3</b> | <b>95,5</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                               |                    | Вес (г)    | Белки        | Жиры      | Углеводы     | калории       |
|--|--------------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|
| Маринад из тушеной моркови и зеленого горошка    | ТК 112             | 50         | 2,9          | 2,4       | 12           | 89            |
| Суп овсяный                                      | ТК № 2             | 200        | 5.7          | 6.8       | 60.8         | 115           |
| Бефстроганов из мяса со сметаной                 | ТК №39             | 80         | 12,47        | 12,39     | 3.6          | 174.6         |
| Перловый гарнир                                  | ТК № 42            | 140        | 53.7         | 3.0       | 18.2         | 117.6         |
| Компот из изюма витаминизированный (витамин «С») | ТК №85             | 200        | 0.16         |           | 14.88        | 50            |
| Хлеб пшеничный /славянский                       | ТК №117<br>ТК №118 | 40/25      | 3,2/2        | 0,29/0,2  | 40,4/11,1    | 88/51,25      |
| <b>Всего:</b>                                    |                    | <b>735</b> | <b>26.43</b> | <b>25</b> | <b>160.9</b> | <b>685,45</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда             |          | Вес (г)    | Белки     | Жиры         | Углеводы    | калории       |
|--------------------------------|----------|------------|-----------|--------------|-------------|---------------|
| Капуста тушеная с мясом курицы | ТК №36   | 200        | 11.6      | 8.4          | 6.6         | 150           |
| Ряженка                        | ТК № 73а | 180        | 5.04      | 5.7          | 9,9         | 39            |
| Гребешок с повидлом            | ТК № 71  | 70         | 6,4       | 8,35         | 36          | 252           |
| Хлеб славянский                | ТК №118  | 25         | 2         | 0,2          | 11,1        | 51,25         |
| <b>Всего:</b>                  |          | <b>485</b> | <b>25</b> | <b>22,65</b> | <b>63,6</b> | <b>492.25</b> |

**Всего за день: ккал1762**

2 неделя

День четвертый

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда          |         | вес        | Белки       | Жиры        | Углеводы     | калории       |
|-----------------------------|---------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша геркулесовая на молоке | TK №18  | 200        | 6.7         | 9.2         | 21,28        | 211,35        |
| Бутерброд с маслом          | TK №100 | 50         | 3,42        | 4,49        | 22,14        | 143,4         |
| Кофейный напиток на молоке  | TK №77  | 200        | 4.38        | 4.8         | 17.7         | 132.5         |
| <b>Всего:</b>               |         | <b>450</b> | <b>14,5</b> | <b>18,5</b> | <b>61,12</b> | <b>487,25</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда |        | вес        | Белки      | Жиры     | Углеводы    | калории   |
|--------------------|--------|------------|------------|----------|-------------|-----------|
| Сок яблочный       | TK №87 | 100        | 0,4        |          | 11.2        | 45        |
| Фрукты (бананы)    | TK №96 | 100        |            |          | 11,3        | 45        |
| <b>Всего:</b>      |        | <b>200</b> | <b>0,4</b> | <b>0</b> | <b>22,5</b> | <b>90</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                                      |                    | вес         | Белки       | Жиры        | Углеводы      | калории    |
|---|--------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|
| Салат из свежего огурца с растительным маслом           | TK № 111           | 50/45       | 0,4         | 0,05        | 1,25          | 7          |
| Суп «Борщ» со сметаной                                  | TK № 4             | 200         | 3           | 3.2         | 11,16         | 157.2      |
| Биточки мясные  | TK № 35            | 80          | 14.1        | 12          | 2.9           | 160        |
| Гречневый гарнир и соус молочный                        | TK № 45<br>TK № 98 | 140         | 2,85        | 3,93        | 20,2          | 129        |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С») | TK №83             | 200<br>0.05 | 0.16        |             | 14.88         | 59,6       |
| Хлеб пшеничный /славянский                              | TK №117<br>TK №118 | 40/25       | 3,2/2       | 0,29/0,2    | 40,4/11,1     | 88/51,25   |
| <b>Всего:</b>   |                    | <b>735</b>  | <b>25,7</b> | <b>19.6</b> | <b>101.89</b> | <b>653</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда       |         | Вес (г)    | Белки        | Жиры         | Углеводы    | калории      |
|--------------------------|---------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Суп рыбный               | TK №54  | 200        | 1,3          | 3.7          | 11.8        | 151,4        |
| Пирог с капустой и яйцом | TK № 61 | 70         | 6,9          | 8,12         | 36,9        | 243,8        |
| Йогурт питьевой          | TK №74а | 180        | 5,04         | 5.7          | 7.3         | 106.2        |
| Хлеб славянский          | TK №118 | 25         | 2            | 0,2          | 11,1        | 51,25        |
| <b>Всего:</b>            |         | <b>525</b> | <b>15,24</b> | <b>17,72</b> | <b>67,1</b> | <b>552,7</b> |

**Всего за день: 1783 ккал**

2 неделя

День пятый

**Завтрак (20%)**

| Наименование блюда         |         | вес        | Белки       | Жиры        | Углеводы     | калории    |
|----------------------------|---------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша полтавская на молоке  | ТК № 19 | 200        | 6.8         | 9.8         | 24,14        | 199,1      |
| Бутерброд с маслом и сыром | ТК №102 | 50         | 3,8         | 7.1         | 17.3         | 156        |
| Чай сладкий                | ТК №80  | 200        |             |             | 9,9          | 39         |
| <b>Всего:</b>              |         | <b>446</b> | <b>10,6</b> | <b>16,9</b> | <b>51,34</b> | <b>394</b> |

**Второй завтрак (5%)**

| Наименование блюда     |        | вес        | Белки      | Жиры | Углеводы    | калории   |
|------------------------|--------|------------|------------|------|-------------|-----------|
| Фрукты (яблоки)        | ТК №96 | 100        | 0,4        | 0    | 11,3        | 46        |
| Сок персиково-яблочный | ТК №91 | 100        |            |      | 11,2        | 45        |
| <b>Всего:</b>          |        | <b>200</b> | <b>0,4</b> |      | <b>22.5</b> | <b>91</b> |

**Обед (35%)**

| Наименование блюда                                |                    | Вес (г)     | Белки       | Жиры         | Углеводы      | калории       |
|---|--------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Маринад из отварной свеклы с черносливом          | ТК № 115           | 50          | 0.83        | 8.54         | 7,3           | 60            |
| Суп мясной «Капустняк» со сметаной                | ТК № 1             | 180         | 5.6         | 6.4          | 10.08         | 180.8         |
| Суфле из мяса птицы                               | ТК № 33            | 80          | 11.4        | 14.3         | 6.3           | 202.8         |
| Рис отварной с томатным соусом                    | ТК № 106<br>ТК №97 | 150         | 2,14        | 3,9          | 21,27         | 120           |
| Компот из кураги витаминизированный (витамин «С») | ТК №86             | 200<br>0.05 | 0.16        |              | 14.88         | 94            |
| Хлеб пшеничный /славянский                        | ТК №117<br>ТК №118 | 40/25       | 3,2/2       | 0,29/0,2     | 40,4/11,1     | 88/51,25      |
| <b>Всего</b>                                      |                    | <b>725</b>  | <b>25.3</b> | <b>33.43</b> | <b>111,33</b> | <b>699.85</b> |

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

| Наименование блюда |         | Вес (г)    | Белки       | Жиры        | Углеводы     | калории       |
|--------------------|---------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Рыба запеченная    | ТК №55  | 117        | 36.2        | 7           | 4.3          | 203.1         |
| Картофель отварной | ТК № 47 | 150        | 3,92        | 4,71        | 31,02        | 175           |
| «Снежок»           | ТК №74  | 180        | 0,54        | 5.7         | 7.3          | 106.2         |
| Хлеб славянский    | ТК №118 | 25         | 2           | 0,2         | 11,1         | 51,25         |
| <b>Всего:</b>      |         | <b>472</b> | <b>42,7</b> | <b>17.6</b> | <b>53,72</b> | <b>535.55</b> |

**Всего за день: 1811 ккал****Всего за 2 неделю 1 -5 дни: 9000 ккал****Всего за 10 дней: 18 000 ккал****Среднее за 1 день: 1800 ккал**