

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ "ДС №13 "Родничок"

О.В. Любченко

Приказ от 19.02.2025 №34-АД



Перспективное

примерное двухнедельное меню

на весение - летний период

на 2025/26 учебный год

*Перспективное примерное двухнедельное меню при еог. практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПиН 2.3.2.4.3590-20).

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Если	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 1												
Завтрак												
	Каша молочная овсяная	165	175	1,97	3,19	12,44	84,25	3,4	4,33	18,66	107,88	ТТК №39
	Кофейный напиток	150	180	2,23	2,61	14,76	66,95	2,44	3,99	15,74	106,82	ТТК №86
	Масло сливочное	5	5	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	77,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Застрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и луком	30	50	2,2	4	7,6	49	3	6	11	81,75	ТТК №44
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	4,8	5,91	6,21	116,25	5,16	6,09	8,05	124,5	ТТК №27
	Печень тушенная в сметане	50	70	3,66	3,67	10,25	112,13	5,01	4,91	12,93	128,39	ТТК №119
	Рис отварной	110	130	2,04	2,53	15,1	67,11	3,22	3,58	26,29	122,84	ТТК №40
	Сок	150	180	0,07		15,8	68,51	0,09		18,96	76,22	
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотненный полдник												
	Булочка "Домашняя"	50	50	2,96	2,98	13,62	100	4,9	4,95	25,05	159,18	ТТК №282
	Помидор свежий	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	3,08	24	
	Яйцо отварное	50	50	0,45	4,85	0,15	63,5	0,45	4,85	0,15	63,5	ТТК №65
	Рагу из овощей с кабачками	160	190	4,69	9,54	11,63	112,89	4,68	11,81	11,85	125,43	ТТК №84
	Компот из изюма	150	180	1,78	0,45	19,1	112,41	2,22	0,68	19,76	126,46	ТТК №253
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	78,7	2,84	0,44	18,56	104,93	
	Итого	480	570	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 2												
Завтрак	Каша молочная рисовая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77	ТТК №36
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	14	138,53	ТТК №30
	Повидло	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Заступак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Овощи консервированные	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	
	Рассольник ленинградский	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №34
	Жаркое по-домашнему	120	140	5,64	11,22	27,85	222,96	7,61	15,55	39,08	300,85	ТТК №163
	Компот из свежих плодов или ягод	160	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №254
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	530	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Успокоительный подник	Хачапури	60	60	5,9	2,19	17,31	152,55	5,9	2,19	17,31	152,55	ТТК №64
	Горошек консервированный	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33	ТТК №53
	Омлет натуральный	120	150	4,02	8,25	13,85	73,65	6,65	10,37	17,06	127,83	ТТК №234
	Напиток из шиповника	180	200	0,09		12,96	76,22	0,11		21,07	84,69	ТТК №261
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	430	510	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет					Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет					№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		
Неделя 1, день 3														
Заступак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3,83	3,91	14,63	97,5	4,34	5,57	18	114,2	ТТК №45		
	Какао с молоком	150	180	1,84	2,74	12,62	91,55	2,97	3,6	16,45	131,35	ТТК №87		
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7			
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94			
	Итого	345	405	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360			
Заступак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90			
Обед	Огурцы свежие	30	50	0,36		0,66	4,2	0,39			0,82	5,4		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200											
				3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	6,75	23,31	107,71	ТТК №55		
	Мясной рулет с яйцом	50	70	5,68	4,72	2,74	136,75	10,68	11,72	5,74	176,75	ТТК №58		
	Картофельное пюре	110	130	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	9,71	26,36	278,11	ТТК №43		
	Напиток брусничный	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66	ТТК №22		
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3			
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630			
Успокоительный полдник	Напиток кисломолочный	160	180	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245		
	Булочка "Ванильная"	60	60	3,9	2,19	19,84	78,97	3,9	2,19	19,84	78,97	ТТК №281		
	Молоко стуженное	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55			
	Пудинг творожный заеченный	160	180	3,37	4,28	13,28	123,78	6,02	7,02	23,69	199,88	ТТК №135		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6			
	Итого	440	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540			
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 4												
Заступак	Каша молочная пшеничная	160	170	4,23	5,03	18,49	103,01	5,23	5,5	22,63	150,78	ТТК №40
	Кофейный напиток	150	180	1,87	1,1	8,88	69,79	2,51	3,15	11,94	78,52	ТТК №86
	Повидло	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Заступак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,63	5,07	4,15	44,62	0,84	6,76	5,54	86,17	
	Суп-лапша домашняя	180	200	3,66	4,28	11,35	69,24	5,57	5,14	15,62	107,09	ТТК №48
	Кнедли из кур с рисом	50	70	8,25	6,71	25,9	243,52	9,8	8,62	39,79	273,69	ТТК №188
	Капуста тушеная	110	130	1,95	26,24	13,78	102,17	2,95	46,24	17,78	132,17	ТТК №210
	Напиток клюквенный	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75	ТТК №22
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Успокоительный полдник												
	Помидор свежий	40	60	0,36		0,66	4,2	0,39		0,82	5,4	
	Макароны запеченные с сыром	100	120	3,36	7,24	10,41	133,33	5,81	9,86	17,68	184,7	ТТК №58
	Тефтели рыбные	50	80	3,66	4,28	11,35	69,24	5,57	5,14	15,62	107,09	ТТК №87
	Коржик молочный	60	60	4,09	7,02	40,6	242,1	4,09	7,02	40,6	242,1	ТТК №287
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,12	0,12	18,8	81,2	0,23	0,23	22,82	93,66	ТТК №256
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	430	540	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет					Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет					№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)			
Неделя 1, день 5														
Завтрак	Каша молочная гречневая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77	ТТК №41		
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	17,2	138,53	ТТК №30		
	Сыр	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7			
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94			
	Итого	355	405	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360			
Завтрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90			
Обед	Икра овощная (с баклажанами)	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №33		
	Свекольник	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №35		
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	180	3,51	7,18	16,32	115,99	4,85	10,78	23,73	174,44	ТТК №149		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №255		
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3			
Итого		560	660	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630			
Уполотенный полдник	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245		
	Вантики слоеные с начинкой	50	50	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18	ТТК №6		
	Вареники ленивые	140	180	4,31	3,24	15,32	81,24	6,96	5,98	25,73	157,34	ТТК №66		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6			
	Итого		400	470	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540		
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 1</i>												
<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшениная	165	175	2,97	3,25	14,44	63,25	3,33	4,94	18,66	107,88	ТТК №37
	Какао с молоком	150	180	1,23	2,55	12,76	94,95	2,51	3,38	15,74	106,82	ТТК №87
	Джем	10	10	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	<i>Итого</i>	<i>355</i>	<i>405</i>	<i>8,4</i>	<i>9,4</i>	<i>40,6</i>	<i>280</i>	<i>10,8</i>	<i>12</i>	<i>52,2</i>	<i>360</i>	
<i>Застрпак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
<i>Обед</i>	Салат "Оригинальный"	30	50	1,2	3	6,6	49	2	5	11	81,75	ТТК №55
	Суп картофельный с клецками	180	200	4,8	5,91	6,21	96,25	5,16	7,09	8,05	119,5	ТТК №38
	Плов по-узбекски	160	200	4,04	3,88	22,9	184,8	10,4	11,8	18,9	245,1	ТТК №85
	Компот из кураги	150	180	0,07		15,8	63,51	0,09		18,96	76,22	ТТК №253
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	<i>Итого</i>	<i>560</i>	<i>680</i>	<i>14,7</i>	<i>16,45</i>	<i>71,05</i>	<i>490</i>	<i>18,9</i>	<i>21</i>	<i>97,35</i>	<i>630</i>	
<i>Уплотненный полдник</i>	Булочка "Нежная"	50	50	1,47	2,98	10,62	100	2,42	3,98	14,62	166,66	ТТК №278
	Икра овощная (с кабачками)	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №32
	Запеканка картофельная с печенью	160	200	7,46	9,99	8,54	132,89	14,85	17,86	29,05	336,46	ТТК №75
	Напиток брусничный	180	200	0,5		25,1	102,41	0,56		25,89	110,79	ТТК №22
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	<i>Итого</i>	<i>460</i>	<i>550</i>	<i>12,6</i>	<i>14,1</i>	<i>60,9</i>	<i>420</i>	<i>16,2</i>	<i>18</i>	<i>78,3</i>	<i>540</i>	
	<i>Итого за день</i>			<i>38</i>	<i>42</i>	<i>183</i>	<i>1260</i>	<i>49</i>	<i>54</i>	<i>241</i>	<i>1620</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 2												
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	130	150	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77	ТТК №42
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53	ТТК №30
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Яйцо отварное	50	50	0,45	4,85	0,15	63,5	0,45	4,85	0,15	63,5	ТТК №65
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	365	425	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Завтрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Икра морковная	40	60	0,42	1,43	2,72	24	0,54	2,82	3,55	41,76	ТТК №56
	Суп картофельный с бобовыми	180	200									
				5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №37
	Перец фаршированный мясом и рисом	160	190	14,23	11,29	13,76	194,4	18,43	13,49	15,96	262,2	ТТК №72
	Сок	180	200	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	600	700	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотнительный полдник	Шанежка наливная с яйцом	50	50	5,9	2,19	17,31	91,29	5,9	2,19	17,31	91,29	ТТК №308
	Котлеты рыбные	50	80	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33	ТТК №143
	Картофель тушеный	120	150	4,02	8,25	14,85	134,91	6,65	10,37	20,06	189,09	ТТК №147
	Компот из черной смородины	150	180	0,09		11,96	76,22	0,11		18,07	84,69	ТТК №252
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	400	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 3												
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	3,83	3,91	14,63	87,5	4,34	5,57	18	97,55	ТТК №38
	Кофейный напиток	180	200	1,84	2,74	12,62	101,55	2,97	3,6	16,45	148	ТТК №86
	Масло сливочное	5	5	0,45	2,51	0,15	20,45	0,45	2,51	0,15	20,45	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	365	425	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Завтрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Перец болгарский (порционно)	40	60	0,39	2,34	2,85	32,53	0,62	3,9	4,75	54,21	ТТК №54-4
	Суп картофельный с крупой	180	200	3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	8,13	23,31	107,71	ТТК №63
	Бигус с мясом (отварным)	140	180	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	8,33	26,36	278,12	ТТК №137
	Компот из апельсинов	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66	ТТК №24
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	550	670	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотненный полдник												
	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Булочка "Российская"	50	50	4,7	2,19	23,59	130,97	4,7	2,19	23,59	130,97	ТТК №284
	Молоко сгущенное	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55	
	Сырники из творога запеченные	160	180	3,37	6,53	13,28	133,78	6,26	10,32	26,04	230,88	ТТК №137
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	450	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭП (ккал)	Б	Ж	У	ЭП (ккал)	
Неделя 2, день 4												
Завтрак	Суп молочный с крупой	155	175	3,87	3,29	16,76	103,01	5,23	5,45	20,96	150,78	ТТК №44
	Какао с молоком	160	180	2,23	2,84	10,61	69,79	2,51	3,2	13,61	78,52	ТТК №87
	Ябло отварное	50	50	0,45	4,85	0,15	63,5	0,45	4,85	0,15	63,5	ТТК №65
	Джем	10	10	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	405	455	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Завтрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Огурец свежий	40	60	0,23		0,42	2,1	0,36		0,66	4,2	
	Рассольник домашний	180	200	3,1	2,09	11,35	99,86	3,72	4,14	15,62	107,09	ТТК №33
	Цыпленок в соусе с томатом	50	80	8,81	8,9	25,9	212,9	11,65	9,62	39,79	273,69	ТТК №83
	Каша гречневая	110	130	2,1	4,5	30,23	141,18	6,1	8,5	36,23	181,18	ТТК №196
	Компот из изюма	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75	ТТК №253
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	570	700	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотненный полдник	Бантики слоеные	50	50	3,57	4,19	14,16	140,61	3,57	4,19	14,16	140,61	ТТК №20
	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,46	2,34	4,04	29,56	0,87	3,51	6,07	49,35	ТТК №22
	Запеканка овощная	160	200	5,82	7,24	16,88	138,95	8,24	9,86	22,5	211,57	ТТК №71
	Соус томатный	30	50	0,1	0,96	1,53	19,2	0,27	1,83	2,62	28,07	ТТК №238
	Кисель из концентрата	150	180	0,62		11,9	82,18	1,22		26,12	104,57	ТТК №247
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	450	570	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества				№ Рецептуры
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 5												
Завтрак	Каша молочная ячневая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77	ТТК №40
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53	ТТК №30
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7	
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360	
Заструж 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90	
Обед	Икра овощная	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24	ТТК №31
	Суп картофельный с лапшой и фрикадельками из мяса птицы	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07	ТТК №75
	Рыба, запеченная с овощами	160	180	16,6	9,23	31,2	268,7	20,73	11,44	45,11	461,11	ТТК №10
	Напиток лимонный	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78	ТТК №3
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3	
	Итого	550	670	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630	
Уплотненный полдник	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83	ТТК №245
	Печенье	30	40	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18	
	Запеканка из творога	160	180	4,77	6,57	18,18	130,12	7,42	9,31	28,59	206,22	ТТК №124
	Молоко стуженное	30	30	0,46	3,33	2,86	48,88	0,46	3,33	2,86	48,88	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого	430	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620	