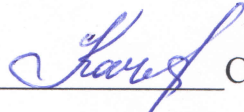


«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 29»


С.В. Качевская

« 20 » ноября 2023 г.

**Циклическое 10-дневное меню для детей 3-7 лет муниципального
бюджетного образовательного учреждения**

«Школа № 29»

Рязань, 2023



Разработано

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ» г. Рязань, ул. Свободы, д. 89

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 1. Понедельник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Каша овсяная жидкая с изюмом	238	180	244,3	6,3	7,0	39,2	0,9	3,5	0,2	
2 Яйцо вареное	267	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,0	0,0	0	
3 Какао с молоком	462	180	84,6	3,3	2,9	13,8	0,5	3	0	
4 Батон	576	10	26,1	0,7	0,3	5,1	0	0	0	
Итого		410	418,0	15,4	14,8	58,4	1,4	6,5	0,2	
Второй завтрак										
1 Фрукты свежие	82	100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Итого		100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Обед										
1 Салат из свежесырых яблоками	1	50	51	0,5	3	5,1	2,1	1,2	0	
2 Суп картофельный с бобовыми	113	180	50,9	1,87	2,38	5,5	1,7	0	2,0	
3 Гуляш из отварной говядины	327	70	180,2	10,2	10	3	0	0	0,1	
4 Гречка отварная	202	130	209,7	7,3	5,4	32	0	0	0,5	
5 Хлеб ржаной	574	20	41,2	1,6	0,3	8	0	0	0	
6 Компот из смеси сухофруктов	495	180	75,6	0,54	0,09	18,09	7	13,5	0	
Итого		630	608,64	22,012	21,166	71,734	10,8	14,7	2,6	
Полдник										
1 Кисломолочный напиток	470	190	95,95	5,5	4,75	7,6	0,4	0	0	
2 Булочка ванильная	541	60	173	5,3	4,7	28,8	0	1	0,3	
Итого		250	268,95	10,81	9,45	36,4	0,4	1	0,3	
Ужин										
1 Салат из моркови с зеленым горошком	25	50	43	0,95	3,05	2,9	2,7	1	0,2	
2 Рыба, тушеная в сметанном соусе	298	70	71,87	9,3	2,8	2,3	0,7	0	0,70	
3 Каша пшеничная рассыпчатая	206	130	198,13	5,7	5,31	32,0	0	0	1,0	
4 Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	78	0,7	5,3	18,3	50	9	0	
5 Хлеб ржаной	574	20	41,2	1,6	0,3	8	0	0	0	
Итого		450	432,2	18,2	16,7	63,5	53,4	10,0	1,9	
Итого за день		1840	1813,8	67,2	62,3	249,6	68,0	32,2	5,0	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Татемкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Тутельян В. А. Химический состав и калорийностью российских продуктов питания: Справочник. – М.: Де.Ли плюс. 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 1. ВТОРНИК										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Каша рисовая молочная жидкая	236	180	182,6	4,5	5,7	28,3	0,2	5	0,1	
2 Бутерброд с маслом	70	25	101	1,2	7,4	7,5	0	0	0	
3 Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	200	63	1,4	1,2	11,4	0	5	0	
Итого		405	346,6	7,1	14,3	47,2	0,2	10,0	0,1	
Второй завтрак										
1 Фрукты свежие	82	100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Итого		100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Обед										
1 Салат из моркови	21	50	52	0,6	3,1	8,1	0,5	2	0,1	
2 Борщ с картофелем	94	180	63,5	1,7	3,3	6,9	6,0	1,2	1,5	
3 Сметана, 15 %	433	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,1	0	0	
4 Каша пшеничная рассыпчатая	206	130	198,1	5,7	5,3	32,0	0	0	0,7	
5 Печень, тушенная в соусе сметанном	359	70	130,2	8	8	3,65	0,25	0,2	0,4	
6 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	49,5	1,36	0,3	7,96	0	0	0	
7 Какао с молоком	462	180	89,3	3,0	2,6	12,4	0,6	5	0	
8 Печенье	582	10	41,5	0,7	1,0	7,4	0	0	0	
Итого		645	632,0	21,1	24,3	78,5	7,5	8,4	2,7	
Полдник										
1 Молоко кипяченое	469	200	107	5,8	5,3	9,1	1,4	5	0	
2 Ватрушка с повидлом	530	60	166	3,5	1,4	34,8	0	1,6	0,4	
Итого		260	273	9,3	6,7	43,9	1,4	6,6	0,4	
Ужин										
1 Омлет с зеленым горошком	269	200	258,7	13,3	20,00	6,40	0,7	0	1,50	
2 Батон	576	50	130,5	3,8	1,5	25,7	0	0	0	
3 Напиток из шиповника	496	200	78	0,67	0,27	18,3	80	5	0	
Итого		450	467,2	17,8	21,8	50,4	80,7	5,0	1,5	
Итого за день		1860	1804,8	56,2	67,3	239,6	91,8	30,0	4,7	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 1. СРЕДА

Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль
Первый завтрак									
1 Каша манная молочная жидкая	230	200	203,9	6,1	6,4	30,5	1,35	3,5	0,1
2 Какао с молоком	462	180	84,6	2,7	2,1	11,2	0,9	7	0
3 Бутерброд с сыром (3-й вариант)	70	25	93	3,6	6,5	5	0,3	0	0
Итого		405	381,5	12,4	15,0	46,7	2,6	10,5	0,1
Второй завтрак									
1 Фрукты свежие	82	100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0
Итого		100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0
Обед									
1 Салат из свеклы и моркови	27	50	44,5	0,7	3	3,7	3,4	0,2	0,1
2 Суп картофельный с фрикадельками	123	180	109,4	6,4	6,9	5,4	4,0	0	1,5
3 Картофель отварной в молоке	154	130	175,5	4,4	7,8	16,0	13	0	0,4
4 Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	350	80	131	8,4	6,5	9,7	0,3	0	0,5
5 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	49,5	1,36	0,3	7,96	0	0	0
6 Кисель витаминный	481	180	91,8	0,2	0,2	22,3	30	6	0
Итого		640	601,7	21,5	24,7	65,1	50,7	6,2	2,5
Полдник									
1 Кисломолочный напиток	470	200	101	5,5	4,75	7,6	0,4	0	0
2 Сушки	580	50	169	5,4	0,6	35,6	0	0	0
Итого		250	270	10,86	5,4	43,2	0,4	0	0
Ужин									
1 Вареники ленивые	289	180	272,5	19,6	7	31,86	4,2	4	1,7
2 Соус сметанный натуральный	409	15	29,91	0,4	2,8	0,7	2	0	0,2
3 Шарлотка с яблоками	527	60	85,08	1,8	3,0	12,8	1,0	4	0
4 Чай с сахаром	457	200	38,00	0,1	0,1	7,8	0	5,00	0
Итого		455	425,5	22,0	12,8	53,2	7,202	13	1,9
Итого за день		1850	1764,7	67,6	58,0	227,7	62,9	29,7	4,5

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талецкина. –

Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. –

284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 1. Четверг										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамины С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Каша пшеничная молочная жидкая	235	180	210,4	6,6	6,5	31,4	1,1	3,5	1,2	
2 Яйцо вареное	267	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,0	0,0	0	
3 Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	180	56,7	1,1	0,9	10,9	0	5	0	
4 Бутерброд с маслом (3-й вариант)	71	15	56	0,8	3,7	5	0	0	0	
Итого		415	386,1	13,6	15,7	47,6	1,1	8,5	1,2	
Второй завтрак										
1 Фрукты свежие	82	100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Итого		100	86	0,8	0,2	19,6	2	0	0	
Обед										
1 Салат витаминный	2	50	36,5	0,6	2,5	2,7	7,5	0,2	0,1	
2 Суп гороховый	127	180	88,02	5,3	2,4	11,4	0,4	0	1,5	
3 Пудинг из говядины	342	70	202,3	16,8	14,7	0,7	0	0	0,3	
4 Рис отварной	385	130	190	3,25	4,68	33,7	0	0	1	
5 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	49,5	1,36	0,3	7,96	0	0	0	
6 Кисель из повидла	483	180	99	0,18	0,00	24,8	0,0	7	0	
Итого		630	665,3	27,5	24,5	81,3	7,9	7,2	2,9	
Полдник										
1 Кисломолочный напиток	470	200	101	5,8	5	8	1,4	0	0	
2 Пряники	581	50	183	2,9	2,3	37	0	0	0	
Итого		250	284	8,7	7,3	45	1,4	0	0	
Ужин										
1 Запеканка картофельная с печеню	354	150	132	11,0	3,7	13,6	4,4	0	0,6	
2 Соус молочный к блюдам (1 вариант)	403	30	28,4	1,0	1,86	1,9	0,2	0,3	0,2	
3 Напиток из шиповника	496	200	70,2	0,6	0,24	16,47	80	8	0	
4 Кекс "Столичный"	548	50	160	3,1	9,7	25,2	0	6	0,07	
5 Хлеб ржаной	574	20	61,8	2,4	0,45	12,03	0	0	0	
Итого		450	452,4	18,1	15,9	69,2	84,6	14,3	0,8	
Итого за день		1845	1873,8	68,7	63,7	262,7	97,0	30,0	4,9	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 1. ПЯТНИЦА										
Название блюда	№ ГТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Суп молочный с макаронными изделиями	139	180	160,2	5,2	5,8	17,7	0,8	2	1,1	
2 Кисель витаминный	481	180	91,8	0,2	0,2	22,3	0	6	0	
3 Бутерброд с сыром (1-й вариант)	65	45	149	8,9	9	10	0	0	0	
Итого		405	401,0	14,3	15,0	50,1	0,8	8,0	1,1	
Второй завтрак										
1 Фрукты свежие	82	100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0	
Итого		100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0	
Обед										
1 Рубленные яйца с маслом и луком	33	50	89,5	4,9	7,4	0,9	0,8	0	0,2	
2 Суп с крупой и фрикадельками	126	180	110,0	6,1	6,4	7,11	0,4	0	2,0	
3 Сметана, 15%	433	10	26	0,4	2,4	0,6	0,0	0	0,0	
4 Плов из отварной птицы	375	130	144,95	8,0	5,3	16,1	0	0	0,7	
5 Напиток из шиповника	496	180	140,4	1,26	0,1	32,9	144	6	0	
6 Хлеб ржаной	574	50	103	3,75	1,5	20,1	0	0	0	
Итого		600	613,8	24,4	23,0	77,8	145,2	6,0	2,9	
Полдник										
1 Соки овощные, фруктовых, ягодные	501	200	86	1	0,2	20,2	4	0	0	
2 Ватрушка с повидлом	530	60	166	3,5	1,4	34,8	0	0,6	0,46	
Итого		260	252	4,5	1,6	55	4	0,6	0,46	
Ужин										
1 Суфле из творога паровое	284	200	298	23,4	10,0	23,4	0,5	6,5	0,50	
2 Сметана, 15%	433	10	16	0,2	1,2	0,3	0,0	0	0,0	
3 Багон	576	40	104,4	3,0	1,45	25,7	0	0	0	
4 Чай с лимоном	459	200	40	0,3	0,1	9,5	1	9	0	
Итого		450	458,4	26,9	12,8	58,9	1,6	15,5	0,5	
Итого за день		1815	1813,2	70,9	53,2	261,3	165,5	30,1	4,9	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Татешкина. – Издание 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Де-Ли плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 2. Понедельник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Каша рисовая молочная жидкая	236	170	172,5	4,3	5,4	26,7	1	4	0,3	
2 Какао с молоком	462	200	94	3,3	2,9	13,8	0,9	7,5	0	
3 Печенье	582	30	124,5	2,25	2,94	22,32	0	0	0	
Итого		400	391,0	9,8	11,2	62,8	2,0	11,2	0,3	
Второй завтрак										
1 Соки овощные, фруктовых, ягодные	501	180	77,4	1	0,2	20,2	4	0	0	
Итого		180	77,4	1	0,2	20,2	4	0	0	
Обед										
1 Щи из свежей капусты с картофелем	104	180	44,5	1,1	3,2	2,7	6,1	0	2,5	
2 Макароны отварные с сыром	259	130	182,0	7,8	6,5	22,9	0	0	0,70	
3 Суфле из отварной говядины	346	70	194,4	13,3	11,9	1,8	0	0	0,50	
4 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	59,4	2,0	0,4	15,4	0	0	0	
5 Кисель из повидла	482	200	124	0,9	0,1	26,8	0,4	7	0	
Итого		600	604,3	25,1	22,1	69,7	6,5	7,0	3,7	
Полдник										
1 Кисломолочный напиток	470	200	101	5,8	5	8	1,4	0	0	
2 Пряники	581	50	183	2,9	2,4	37,5	0	0	0	
Итого		250	284	8,7	7,4	45,5	1,4	0	0	
Ужин										
1 Винегрет овощной	47	50	44,00	0,80	3,10	3,30	3,10	0	0,1	
2 Рулет из рыбы	305	80	82,90	9,66	3,02	9,05	0,00	0	0,5	
3 Хлеб ржаной	574	20	41,2	1,6	0,3	8,02	0	0	0	
4 Сдоба обыкновенная	545	100	248,0	8	2,8	47,8	0	6	0,4	
5 Чай с уменьшенным количеством сахара	457	200	38	0,2	0,1	9,3	0	5	0	
Итого		450	454,1	20,3	9,3	77,5	3,1	11,0	1,0	
Итого за день		1880	1810,7	64,9	50,2	275,6	17,0	29,2	5,0	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 2. Вторник									
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль
Первый завтрак									
1 Сырники из творога запеченные	286	180	327,6	28,4	9,5	32,2	0,4	13,7	0,2
2 Соус клюквенный	435	20	11,1	0,1	0,0	24,6	1	3	0
3 Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	200	63	1,4	1,2	11,4	0	5	0
Итого		400	401,7	29,9	10,7	68,2	0,9	21,7	0,2
Второй завтрак									
1 Фрукты свежие	82	100	88	0,8	0,8	19	14	0	0
Итого		100	88	0,8	0,8	19	14	0	0
Обед									
1 Салат из моркови и яблок	22	50	44,5	0,5	3	3,7	2,7	0,4	1,5
2 Суп картофельный с рыбой	119	180	90,36	8,5	2,8	7,8	6,2	0,0	1
3 Запеканка из печени с рисом	355	150	280,0	28,0	8	21	13,0	0	1,5
4 Соус молочный к блюдам (Вариант)	403	30	28,4	1,0	11,1	11,5	0,2	0,3	0,18
5 Какао с молоком стуженным	463	180	109,8	3,2	17,3	35,1	0,2	7,0	0,00
6 Хлеб ржано-пшеничный	575	30	59,4	2,1	0,3	11,7	0	0	0
Итого		620	612,4	43,3	42,5	90,7	22,3	7,7	4,3
Полдник									
1 Кисломолоочный напиток	470	200	101	5,2		8	1,4	0	0
2 Пряники	581	50	183	2,9	2,3	37	0	0	0
		250	284	8,1	2,3	45	1,4	0	0
Ужин									
1 Рагу из птицы	376	210	334,95	21	19	15,9	0	0	0,7
2 Бантики с корицей	528	60	38,5	5,3	5,9	38,5	0	3	0,05
3 Хлеб ржано-пшеничный	575	10	19,8	0,7	0,1	3,9	0	0	0
4 Чай с вареньем	458	180	57,6	0,4	0,1	14,9	0	0	0
Итого		460	450,85	27,4	25,1	73,2	0	3	0,75
Итого за день		1830	1837,0	109,6	81,5	296,2	38,6	32,4	5,2

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Талыкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Тутельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 2. Среда									
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль
Первый завтрак									
1 Макароны, запеченные с яйцом	260	180	228,6	8,6	6,2	34,4	0,2	0	0,5
3 Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	40	0,3	0,1	9,5	1	8	0
4 Бутерброд с сыром (3-ой вариант)	65	25	93	3,6	6,5	5	0,1	0	0
Итого		405	361,6	12,5	12,8	48,9	1,3	8,0	0,5
Второй завтрак									
1 Фрукты свежие	82	100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0
Итого		100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0
Обед									
1 Салат из капусты белокачанной с яблоками	3	50	43	0,6	3,1	3	9	1	0,2
2 Рассольник ленинградский	100	180	90,4	1,9	3,7	9,5	6,2	0	0,4
3 Каша гречневая рассыпчатая	202	130	218,3	3,3	4,7	33,7	5	0	0
4 Мясо тушеное	321	70	153	11,2	11	3,5	1	0	0,4
5 Компот из смеси сухофруктов	495	180	75,6	0,5	0,09	18,1	0,2	6	0
6 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	59,4	2,0	0,4	15,4	0	0	0
Итого		630	639,9	19,5	22,4	83,3	21,7	7,0	1,3
Полдник									
1 Кисло-молочный напиток	470	200	101	5,8	5	8	0	0	0
2 Печенье	582	50	207,5	3,75	4,9	37,2	0	0	0
Итого		250	308,5	9,55	9,9	45,2	0	0	0
Ужин									
1 Икра кабачковая	50	60	21,6	4,8	1,1	2,4	6	0	0,10
2 Голубец ленивый	333	150	259,5	13,2	14,88	4,8	22,8	0	2,5
4 Чай с лимоном	459	180	36	0,3	0,1	9	0	8	0
5 Бутерброд с джемом повидлом	73	40	121	1,6	3,8	23,4	0,1	0	0
Хлеб ржаной	574	20	41,2	1,6	0,4	8,0	0,0	0	0
Итого		450	479,3	21,5	20,26	47,6	28,9	8	2,6
Итого за день		1835	1877,3	63,9	66,2	244,5	65,9	23,0	4,4

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапеликина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тютельян В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 2. Четверг									
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль
Первый завтрак									
1 Каша "Дружба"	229	180	167,4	4,6	5,8	24,2	1,2	5,0	0,3
2 Какао с молоком	462	200	94	3,3	2,9	13,8	0,7	8	0
3 Хлеб пшеничный формовой	573	10	23,4	0,7	0,08	5	0	0	0
4 Бутерброд с сыром (3 вариант)	65	25	93	3,6	6,5	5	0	0	0
Итого		415	377,8	12,2	15,3	48,0	1,9	13,0	0,3
Второй завтрак									
1 Фрукты свежие	82	100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0
Итого		100	88	0,8	0,8	19,6	14	0	0
Обед									
1 Салат из свеклы с сыром и чесноком	33	50	70,5	2,4	3,1	3,7	2,6	0	0,3
2 Суп картофельный с фрикадельками	123	180	121,6	6,4	6,9	5,4	4,0	0	1,5
3 Каша рисовая рассыпчатая	205	130	162,5	3,1	4,1	31,8	0	0	1,0
4 Тефтели из говядины в молочном соусе	349	70	124,0	8,00	8,00	5,00	0	0	0,5
5 Хлеб ржаной	574	25	51,5	2	0,38	10,03	0	0	0
6 Компот из смеси сухофруктов (с уменьшенным количеством сахара)	495	180	85,6	0,6	0,1	20,1	0	8	0
Итого		635	615,7	22,5	22,5	76,0	6,6	8,0	3,3
Полдник									
1 Соки овощные, фруктовых, ягодные	501	180	77,4	0,9	0,18	18,2	3,6	0	0
2 Сушки	578	70	236,6	7,5	0,8	49,8	0	0	0
Итого		250	314	8,4	1,0	68,0	3,6	0	0
Ужин									
1 Каша перловая рассыпчатая	207	150	179,3	6,1	5,7	34,4	0	0	0,5
2 Печень говяжья по-строгановски	356	80	163	14,2	7,1	5	0	0	0,4
3 Хлеб ржаной	574	30	51	2	0,36	10,02	0	0	0
4 Чай (с уменьшенным количеством сахара)	457	200	38	0,2	0,1	10	0	5	0
Итого		460	431,3	22,5	13,2	59,5	0,0	5,0	0,9
Итого за день		1860	1826,7	66,4	52,8	271,1	26,1	26,0	4,5

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапеликина. - Ново-4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

2. Тутельян В. А. Химический состав и калорийностью российских продуктов питания: Справочник - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 284 с.

Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Неделя 2. Пятница										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность	Белок	Жиры	Углеводы	Витамин С	Сахар	Соль	
Первый завтрак										
1 Каша пшеничная молочная жидкая	235	170	198,7	6,3	6,3	31,1	1,1	4,2	0,3	
2 Чай с лимоном	458	200	40	0,3	0,1	9,5	1	8	0	
3 Бутерброд с сыром (2-й вариант)	64	35	121	5,2	7,8	7,4	0,1	0	0	
Итого		405	359,7	11,8	14,2	48,0	2,2	12,2	0,3	
Второй завтрак										
1 Яблоки, фаршированные творогом	291	100	107,3	5,1	2,2	16,9	2,9	6	0	
Итого		100	107,3	5,1	2,2	16,9	2,9	6	0	
Обед										
1 Винегрет овощной	47	50	44	0,8	3,1	3,3	3,1	0	0,3	
2 Суп картофельный с рыбой	119	180	90,4	8,5	2,8	7,8	6,2	0	1,5	
3 Биточки из птицы припущенные	372	70	199	14,0	12,6	7,4	4,0	0	0,5	
4 Капуста тушеная	380	130	90	2,6	4	9,9	15	1	1,3	
5 Хлеб ржано-пшеничный	575	20	59,4	2,0	0,4	15,4	0	0	0	
6 Какао с молоком	462	180	84,6	3,0	2,6	12,4	0,6	6	0	
Итого		630	567,1	30,9	25,9	56,2	29,1	7,0	3,6	
Полдник										
1 Кисломолодный напиток	470	200	101	5,8	5	8	1,4	0	0	
2 Сушки	578	50	169,0	3,2	0,4	21,4	0	0	0	
Итого		250	270	9,01	5,36	29,36	1,4	0	0	
Ужин										
1 Шлов бухарский	239	170	283,1	4,1	9,7	44,7	4,9	0	0,9	
2 Салат витаминный	2	50	36,5	0,6	2,5	2,7	7,5	0	0,1	
3 Хлеб ржано-пшеничный	575	30	59,4	2,1	0,3	11,7	0	0	0	
4 Чай с молоком	460	200	64	1,6	1,3	11,5	0,3	5	0	
Итого		450	443,0	8,4	13,8	70,6	12,7	5,0	1,0	
Итого за день		1835	1747,0	65,2	61,5	221,1	48,4	30,2	4,8	

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тавелькина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Тавелькин В. А. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.