

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №106»



**Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад  
№106» г. Рязань  
Осень-зима**

Рязань, 2023г.

Неделя 1. Понедельник										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша овсянная жидкая на сгущенном молоке	237	200	6,8	7,6	29	0,5	0	0,26	231
2	Какао с молоком сгущенным	463	200	3,2	3,6	19,2	0,185	0	0	122
3	Батон	576	20	2,25	0,87	15,42	0	0	0	56
4	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	0		0	66,1
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12,33</b>	<b>19,37</b>	<b>63,72</b>	<b>0,685</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>475,1</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>1,07</b>	<b>35,62</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>164,3</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный	112	200	2,6	2	6,5	4,9	0	1,2	69
2	Сметана, 15%	433	11	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	150	8,30	6	36,00	0,00	0	0,30	233
4	Котлеты из курицы	54-5м	80	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	101,1
5	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
8	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>781,00</b>	<b>31,08</b>	<b>18,30</b>	<b>114,42</b>	<b>6,10</b>	<b>10,90</b>	<b>2,20</b>	<b>759,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Макаронны с сыром	259	130	8	6,6	23,3	0,2	0	1,6	186
2	Пряник	581	40	2,36	1,88	30	0	0	0	146,4
3	Молоко кипяченое	469	200	5,8	5,3	9,1	1	0	0	107
<b>Итого</b>			<b>370,00</b>	<b>16,16</b>	<b>13,78</b>	<b>62,40</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>439,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1811,0</b>	<b>62,8</b>	<b>52,5</b>	<b>276,2</b>	<b>12,4</b>	<b>10,9</b>	<b>4,1</b>	<b>1838,6</b>

### Неделя 1. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	7,47	8,35	31,55	0,62	4,88	0,29	231,22
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
<b>Итого</b>			<b>425,00</b>	<b>13,87</b>	<b>17,35</b>	<b>50,15</b>	<b>1,42</b>	<b>14,88</b>	<b>0,29</b>	<b>412,22</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисломолочный напиток	470	200	5,51	4,75	7,98	0,57	0	0	112,3
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,76</b>	<b>5,62</b>	<b>23,4</b>	<b>0,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>190,6</b>
<b>Обед</b>										
1	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,8	4,6	3,3	0	0	55,6
2	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	54-2с	200	1,04	3,5	4,8	5,72	2	1,2	110,36
3	Птица в соусе с томатом	367	80	6,65	7,75	1,55	0,25	0	0,00	117,30
4	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	149
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>760,00</b>	<b>19,40</b>	<b>22,26</b>	<b>79,20</b>	<b>12,59</b>	<b>12,00</b>	<b>1,72</b>	<b>723,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Запеканка из творога	279	100	15,9	7,7	15	0	6	0,23	194
2	Соус молочный сладкий	406	40	0,96	1,9	3,16	0,9	4	0	33,8
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>21,66</b>	<b>14,12</b>	<b>78,36</b>	<b>11,9</b>	<b>15</b>	<b>0,23</b>	<b>529,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1895,00</b>	<b>62,69</b>	<b>59,35</b>	<b>231,11</b>	<b>26,48</b>	<b>41,88</b>	<b>2,24</b>	<b>1855,88</b>

Неделя 1. Среда										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
2	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>10,66</b>	<b>20,38</b>	<b>43,5</b>	<b>1,6</b>	<b>12</b>	<b>1,2</b>	<b>400,2</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	219,6
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,54</b>	<b>3,02</b>	<b>65,2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>305,6</b>
<b>Обед</b>										
1	Салат витаминный	2	60	0,72	3,06	3,3	7,8	0	0,15	43,8
2	Рассольник ленинградский	54-3с	200	2,10	4,08	10,60	5,68	0	0,40	125,52
3	Сметана, 15%	433	11	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
4	Жаркое из сердца	362	150	11,8	2	11	15	0	0,6	110
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
6	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>711,00</b>	<b>22,01</b>	<b>14,60</b>	<b>79,27</b>	<b>28,71</b>	<b>9,00</b>	<b>1,15</b>	<b>584,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Омлет натуральный	268	100	10,67	16,0	5,12	1,07	0	1,07	156,00
2	Ватрушка с повидлом	530	60	3,50	1,4	34,80	0,00	1,6	0,46	166,00
3	Салат картофельный с зеленым горошком	42	60	1,56	3,9	5,18	7,60	0	0,10	62,50
4	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
5	Чай с молоком	460	200	1,44	1,17	10,35	0,27	9	0	62
<b>Итого</b>			<b>460,00</b>	<b>19,42</b>	<b>23,34</b>	<b>70,87</b>	<b>8,94</b>	<b>10,60</b>	<b>1,63</b>	<b>524,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1866,00</b>	<b>56,63</b>	<b>61,34</b>	<b>258,84</b>	<b>43,25</b>	<b>31,60</b>	<b>3,98</b>	<b>1814,60</b>

### Неделя 1. Четверг

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша кукурузная на молоке	54-1к	200	5,76	5,72	32,4	0,4	4	1,6	202,67
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,16</b>	<b>14,72</b>	<b>51</b>	<b>1,2</b>	<b>14</b>	<b>1,6</b>	<b>383,67</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
2	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	80	5	0	78
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>3,67</b>	<b>4,19</b>	<b>48</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>244</b>
<b>Обед</b>										
1	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
2	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с	200	1,20	3,6	3,04	6,8	0	1,20	92,2
3	Котлеты мясные	372	80	14	12,6	7,5	0,6	0	0,3	199
4	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
5	Рис отварной	385	130	3,765	5,43	38,85	0	0	3,15	219,3
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
7	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
8	Хлеб ржаной	574	50	2	0,38	10,03	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>25,46</b>	<b>24,955</b>	<b>101,385</b>	<b>9,63</b>	<b>9,9</b>	<b>5,05</b>	<b>834,45</b>
<b>Полдник</b>										
1	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
2	Кнели рыбные	302	80	13,1	4,7	2	6,8	0	0,3	57,2
3	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
<b>Итого</b>			<b>460,00</b>	<b>18,66</b>	<b>10,02</b>	<b>56,14</b>	<b>20,60</b>	<b>5,00</b>	<b>0,30</b>	<b>344,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1915,00</b>	<b>59,95</b>	<b>53,89</b>	<b>256,53</b>	<b>111,43</b>	<b>33,90</b>	<b>6,95</b>	<b>1806,92</b>

Неделя 1. Пятница										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша рисовая молочная жидкая	236	200	4,78	6,04	29,83	1,24	4,63	0,28	209,60
2	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
3	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	0	0	0	113
<b>Итого</b>			<b>425,00</b>	<b>9,28</b>	<b>16,34</b>	<b>51,13</b>	<b>1,94</b>	<b>14,63</b>	<b>0,28</b>	<b>416,60</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисель из концентрата плодового	484	200	0	0	15		5	0	278
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>30,42</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>356,3</b>
<b>Обед</b>										
2	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	54-34с	200	8,02	2,98	13,92	0,48	0	1,2	116,2
3	Котлеты, рубленые из птицы	374	70	8,5	6,8	6,9	0,3	0	0,7	146
4	Капуста тушеная	54-8г	150	3,7	4,4	14,6	0	4,5	0,5	113,5
5	Хлеб ржаной	574	50	2,4	0,45	12,03	0	0	0	61,8
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,19</b>	<b>14,72</b>	<b>67,51</b>	<b>0,96</b>	<b>14,5</b>	<b>2,4</b>	<b>521,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Пюре из гороха с пассерованным луком	390	130	12,88	2,95	23,86	0,58	0	0,58	176,40
3	Оладьи	526	100	7,50	9,30	37,80	0,37	2	1,00	268,12
4	Чай с медом, вареньем, джемом, повидлом	458	200	0,36	0,09	13,41	0	0	0	62
<b>Итого</b>			<b>430,00</b>	<b>20,74</b>	<b>12,34</b>	<b>75,07</b>	<b>0,95</b>	<b>2,00</b>	<b>1,58</b>	<b>506,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1755,00</b>	<b>55,47</b>	<b>44,27</b>	<b>224,13</b>	<b>3,85</b>	<b>36,13</b>	<b>4,26</b>	<b>1800,72</b>

<b>Неделя 2. Понедельник</b>										
<b>Название блюда</b>		<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Белок</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Вит. С</b>	<b>Сахар</b>	<b>Соль</b>	<b>Энергетическая</b>
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша манная с молоком сгущенным	230	200	4,55	4,83	22,86	1,01	3,66	0,22	152,93
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	112
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
<b>Итого</b>			<b>435,00</b>	<b>8,95</b>	<b>18,33</b>	<b>46,46</b>	<b>1,71</b>	<b>13,66</b>	<b>0,22</b>	<b>411,13</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>35,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>190</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп-харчо	109	200	6,36	7,52	9,76	3,48	0	1,2	132,2
2	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
3	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	91
4	Котлеты из курицы	54-5м	80	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	101,1
5	Хлеб ржаной	574	50	2,4	0,45	12,03	0	0	0	61,8
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
7	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>740,00</b>	<b>28,13</b>	<b>20,59</b>	<b>81,17</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>	<b>2,02</b>	<b>621,70</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Пудинг твороженный запеченный	285	100	15,00	5,30	20,60	0	5	1,00	195,3
2	Кисель из концентрата плодового	484	200	0	0	15		5	0	264
3	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
4	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
<b>Итого</b>			<b>380,00</b>	<b>18,96</b>	<b>11,12</b>	<b>68,46</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>1,00</b>	<b>659,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1795,00</b>	<b>58,54</b>	<b>52,24</b>	<b>231,19</b>	<b>15,71</b>	<b>37,66</b>	<b>3,24</b>	<b>1881,93</b>

Неделя 2. Вторник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша "Дружба"	229	200	5,07	6,44	26,9	1,29	4,88	0,29	198,80
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
<b>Итого</b>			<b>425,00</b>	<b>11,97</b>	<b>15,84</b>	<b>45,73</b>	<b>2,09</b>	<b>14,88</b>	<b>0,29</b>	<b>438,80</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Компот из яблок и апельсинов	488	200	0,5	0,2	15,6	9,1	10	0	67
2	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>3,5</b>	<b>1,36</b>	<b>36,16</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>171,4</b>
<b>Обед</b>										
1	Салат из квашенной капусты с яблоком	10	60	1	3,75	5	11,25	3	0	68,4
2	Суп картофельный с фасолью	54-9с	200	0,72	3,48	2	1,6	0	1,2	132,2
	Бефстроганов из отварной говядины	326	80	12,6	11,2	4,2	1	0	0,3	168,3
3	Макаронные изделия отварные	256	130	5,55	4,95	29,55	0	0	1,5	184,5
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>24,47</b>	<b>24,23</b>	<b>80,9</b>	<b>14,05</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>740,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	33	60	3	6,68	4,06	2,87	0	0,25	88,125
2	Котлеты рыбные	54-5р	80	10	1,2	4,16	0,56	0	0,5	132,3
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
5	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>17,8</b>	<b>9,64</b>	<b>59,28</b>	<b>14,43</b>	<b>5</b>	<b>0,75</b>	<b>460,825</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1865,00</b>	<b>57,74</b>	<b>51,07</b>	<b>222,07</b>	<b>39,67</b>	<b>42,88</b>	<b>4,04</b>	<b>1811,43</b>



### Неделя 2. Среда

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
<b>Первый завтрак</b>										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
<b>Итого</b>			<b>430,00</b>	<b>9,76</b>	<b>16,38</b>	<b>40,80</b>	<b>1,60</b>	<b>12,00</b>	<b>1,20</b>	<b>349,20</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	119,6
2	Сок	501	200	1,26	0,18	23,76	72	0	0	108
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>68,76</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>227,6</b>
<b>Обед</b>										
1	Свекольник	98	200	1,86	3,6	3,04	6,8	0	1,20	74,8
2	Сметана, 15%	433	11	0,60	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,37	6	32,6	0,0	0	0,3	210
4	Котлеты из птицы	372	80	15,40	13,83	8,25	0,60	0	0	218,90
5	Соус сметанный	408	40	0,56	3,73	0,96	0,04	0	0,4	39,88
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>711,00</b>	<b>30,39</b>	<b>31,27</b>	<b>85,81</b>	<b>7,69</b>	<b>10,00</b>	<b>2,20</b>	<b>769,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Омлет с сыром	54-4о	100	19,9	25,4	3	0,25	0	0,5	210
2	С-т картофельный с морковью и зеленым горошком	50-34з	60	1,70	4,30	6,20	0	0	0	70,4
3	Булочка российская	544	60	4,1	4,2	28,5	0	8	0	168
4	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>25,88</b>	<b>33,99</b>	<b>46,07</b>	<b>0,25</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>482,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1801,00</b>	<b>70,83</b>	<b>84,64</b>	<b>241,44</b>	<b>81,54</b>	<b>34,00</b>	<b>3,90</b>	<b>1829,23</b>

<b>Неделя 2. Четверг</b>										
<b>Название блюда</b>		<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Белок</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Вит. С</b>	<b>Сахар</b>	<b>Соль</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	6,29	7,45	25,59	1,33	4,39	0,26	217,5
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
<b>Итого</b>			<b>425,00</b>	<b>13,19</b>	<b>16,85</b>	<b>44,39</b>	<b>2,13</b>	<b>14,39</b>	<b>0,26</b>	<b>457,50</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Вафли	580	40	3	1,16	20,56	0	0	0	216,4
2	Кисломолочный напиток	470	200	5,8	5	8	1,4	0	0	101
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>6,16</b>	<b>28,56</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>317,4</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с	200	4,62	3,28	11,40	3,68	0	1,2	116
2	Плов из птицы	54-12м	150	8,2	5,40	16,5	0	0	0,90	188,00
3	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Хлеб ржаной	574	30	1,2	0,45	12,03	0	0	0	61,8
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
<b>Итого</b>			<b>660,00</b>	<b>18,10</b>	<b>10,45</b>	<b>81,61</b>	<b>5,38</b>	<b>10,00</b>	<b>2,10</b>	<b>560,80</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Сырники	54-6т	100	19,60	5,70	20,70	0,00	5	0,20	212,7
2	Соус шоколадный	54-7 соу	40	2,16	1,88	16,84	0,7	8	0	92,92
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	80	10	0	78
<b>Итого</b>			<b>440,00</b>	<b>23,93</b>	<b>8,35</b>	<b>76,84</b>	<b>90,70</b>	<b>23,00</b>	<b>0,20</b>	<b>479,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1765,00</b>	<b>64,02</b>	<b>41,81</b>	<b>231,40</b>	<b>99,61</b>	<b>47,39</b>	<b>2,56</b>	<b>1815,32</b>

Неделя 2. Пятница										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
<b>Первый завтрак</b>										
1	Каша гречневая на молоке	213	200	8,92	7,68	32,20	0,00	0,00	0,00	233,00
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
<b>Итого</b>			<b>430,00</b>	<b>12,92</b>	<b>17,58</b>	<b>53,30</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>422,00</b>
<b>Второй завтрак</b>										
1	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
2	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>2,16</b>	<b>35,08</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>169</b>
<b>Обед</b>										
1	Суп гороховый	127	200	5,92	2,62	12,62	0,4	0	0,2	98
2	Винегрет с растительным маслом	54-16з	120	1,2	10,6	8,2	2,26	0	0,2	134,2
3	Сельдь с луком	316	60	9,1	9,3	3,5	3	0,2	0	135
4	Пюре картофельное	54-11г	150	3,20	5	19,8	10	0	0,5	139
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
6	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>26,27</b>	<b>29,44</b>	<b>99,69</b>	<b>16,06</b>	<b>10,2</b>	<b>0,9</b>	<b>771,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
1	Голубцы ленивые	333	130	14,3	16,1	5,2	7,2	0	0,5	224
2	Соус томатный	419	50	0,47	2	9,2	2	0	0,4	26
3	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
4	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
5	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
<b>Итого</b>			<b>400,00</b>	<b>16,45</b>	<b>19,79</b>	<b>37,65</b>	<b>9,40</b>	<b>4,00</b>	<b>0,90</b>	<b>445,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1870,00</b>	<b>58,14</b>	<b>68,97</b>	<b>225,72</b>	<b>30,16</b>	<b>24,20</b>	<b>1,80</b>	<b>1807,90</b>

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