

Утверждено приказом заведующего  
МБДОУ детского сада №8  
от 30.06.2025 №155/ос

Шевякова О. Р.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №8"  
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Примерное десятидневное меню  
основного (организационного) питания  
для детей 1-3 лет,  
имеющих рекомендацию  
по специальному питанию**

| 1 день              | Наименование блюда                | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|---------------------|-----------------------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК             | Каша пшеничная рассыпчатая        | 150   | 6,47     | 0,74    | 38,16       | 185,16                 | 0,00     | ТТК№177   |
|                     | Чай с сахаром                     | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | ТТК№286   |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                            | 357   | 8,60     | 1,01    | 60,18       | 283,84                 | 0,02     | 22,87%    |
| 2 завтрак           | Чай с сахаром                     | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | ТТК№286   |
|                     | итого:                            | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | 2,9%      |
| ОБЕД                | Суп картофельный с крупой (пшено) | 150   | 1,20     | 1,70    | 8,57        | 54,42                  | 3,24     | ТТК№101   |
|                     | Картофель отварной                | 110   | 1,68     | 0,34    | 13,77       | 65,07                  | 6,97     | ТТК№426   |
|                     | Мясо отварное с овощами           | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                 | 0,15     | ТТК№273   |
|                     | Компот из сушеных фруктов         | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                  | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | Хлеб ржаной                       | 18    | 1,19     | 1,10    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                            | 545   | 24,02    | 18,78   | 56,25       | 481,49                 | 10,36    | 38,80%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Каша ячневая рассыпчатая          | 150   | 4,80     | 0,63    | 31,37       | 150,15                 | 0,00     | ТТК№454   |
|                     | Булочка "Школьная"                | 60    | 5,21     | 0,86    | 36,07       | 172,60                 | 0,00     | ТТК№472   |
|                     | Кофейный напиток                  | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76       | 80,84                  | 0,00     | ТТК№379   |
|                     | Хлеб ржаной                       | 18    | 1,19     | 1,10    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | Итого:                            | 408   | 11,65    | 2,59    | 94,58       | 439,59                 | 0,00     | 35,42%    |
|                     | Итого за день:                    | 1490  | 44,38    | 22,38   | 219,93      | 1240,95                | 10,40    | 100%      |

| <u>2 день</u>          | Наименование блюда           | выход | белки, г | жиры, г | углеводы,<br>г | Энер-сая<br>цен-ть,<br>Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|------------------------------|-------|----------|---------|----------------|------------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша "Дружба"                | 150   | 1,67     | 0,33    | 15,78          | 72,62                        | 0,00     | ТТК№1     |
|                        | Кофейный напиток             | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76          | 80,84                        | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Повидло                      | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68           | 30,92                        | 0,02     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный               | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                       | 369   | 4,19     | 0,60    | 56,32          | 247,01                       | 0,02     | 23,52%    |
| 2<br>завтрак           | Компот из сушеных<br>фруктов | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91          | 43,55                        | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | итого:                       | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91          | 43,55                        | 0,00     | 4,15%     |
| ОБЕД                   | Свекольник                   | 150   | 1,17     | 3,05    | 8,48           | 66,20                        | 3,77     | ТТК№67    |
|                        | Макароны отварные            | 120   | 2,24     | 0,26    | 14,36          | 68,86                        | 0,00     | ТТК№206   |
|                        | Рыба отварная с овощами      | 60    | 11,36    | 0,65    | 0,35           | 52,88                        | 0,29     | ТТК№242   |
|                        | Чай с сахаром                | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                        | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб пшеничный               | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб ржаной                  | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                       | 555   | 18,09    | 4,43    | 52,59          | 322,61                       | 4,08     | 30,72%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Каша ячневая рассыпчатая     | 110   | 3,52     | 0,46    | 23,00          | 110,11                       | 0,00     | ТТК№454   |
|                        | Мясо отварное с овощами      | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35           | 211,11                       | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Салат овощной                | 40    | 0,55     | 2,80    | 4,00           | 43,64                        | 1,87     | ТТК№28/1  |
|                        | Чай с сахаром                | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                        | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб ржаной                  | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Итого:                       | 408   | 23,30    | 18,84   | 43,65          | 436,90                       | 2,04     | 41,61%    |
|                        | Итого за день:               | 1482  | 45,58    | 23,86   | 163,47         | 1050,06                      | 6,14     | 100%      |

| <u>3 день</u>          | Наименование блюда         | выход | белки, г | жиры, г | углеводы,<br>г | Энер-сая цен-<br>ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|----------------------------|-------|----------|---------|----------------|----------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша пшеничная рассыпчатая | 150   | 6,47     | 0,74    | 38,16          | 185,16                     | 0,00     | ТТК№177   |
|                        | Кофейный напиток           | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76          | 80,84                      | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Повидло                    | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68           | 30,92                      | 0,02     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный             | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                     | 369   | 8,99     | 1,01    | 78,70          | 359,55                     | 0,02     | 29,89%    |
| 2<br>завтрак           | Чай с сахаром              | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                      | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | итого:                     | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                      | 0,02     | 3,00%     |
| ОБЕД                   | Суп картофельный           | 150   | 0,81     | 1,37    | 5,93           | 39,12                      | 2,85     | ТТК№12/2  |
|                        | Свекла тушеная             | 110   | 1,94     | 3,37    | 11,36          | 83,49                      | 5,40     | ТТК№172   |
|                        | Мясо отварное с овощами    | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35           | 211,11                     | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Компот из сушеных фруктов  | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09          | 52,25                      | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | Хлеб пшеничный             | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб ржаной                | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                     | 545   | 23,89    | 20,57   | 51,20          | 484,61                     | 8,40     | 40,29%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Рыба отварная с овощами    | 60    | 11,36    | 0,65    | 0,35           | 52,88                      | 0,29     | ТТК№242   |
|                        | Каша гречневая с овощами   | 110   | 6,46     | 6,05    | 29,39          | 197,62                     | 0,66     | ТТК№44/3  |
|                        | Чай с сахаром              | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                      | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб ржаной                | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                     | 368   | 19,11    | 6,90    | 46,05          | 322,54                     | 0,97     | 26,82%    |
|                        | Итого за день:             | 1462  | 52,09    | 28,47   | 184,87         | 1202,74                    | 9,42     | 100%      |

| 4 день                 | Наименование блюда                 | выход | белки, г | жиры, г | углеводы,<br>г | Энер-ская<br>цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|------------------------------------|-------|----------|---------|----------------|----------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша пшенная рассыпчатая           | 150   | 6,20     | 1,53    | 39,54          | 197,73                     | 0,00     | ТТК№89    |
|                        | Кофейный напиток                   | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76          | 80,84                      | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Повидло                            | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68           | 30,92                      | 0,02     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                             | 369   | 8,72     | 1,80    | 80,08          | 372,12                     | 0,02     | 27,36%    |
| 2<br>завтрак           | Компот из сушеных фруктов          | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91          | 43,55                      | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | итого:                             | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91          | 43,55                      | 0,00     | 3,20%     |
| ОБЕД                   | Суп картофельный с крупой перловой | 150   | 1,38     | 1,95    | 10,13          | 63,69                      | 3,09     | ТТК№60    |
|                        | Капуста тушеная                    | 120   | 3,11     | 6,00    | 13,80          | 123,70                     | 24,24    | ТТК№369   |
|                        | Рыба отварная с овощами            | 60    | 11,36    | 0,65    | 0,35           | 52,88                      | 0,29     | ТТК№242   |
|                        | Чай с сахаром                      | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93           | 36,04                      | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10          | 62,64                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб ржаной                        | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                             | 555   | 19,17    | 9,07    | 53,68          | 374,95                     | 27,64    | 27,57%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Булочка "Школьная"                 | 60    | 4,97     | 2,03    | 34,66          | 176,56                     | 0,00     | ТТК№574   |
|                        | Картофель отварной                 | 110   | 1,68     | 0,34    | 13,77          | 65,07                      | 6,97     | ТТК№426   |
|                        | Мясо отварное с овощами            | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35           | 211,11                     | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Кофейный напиток                   | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76          | 80,84                      | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Хлеб ржаной                        | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38           | 36,00                      | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                             | 428   | 26,22    | 17,95   | 75,92          | 569,57                     | 7,12     | 41,87%    |
|                        | итого за день:                     | 1502  | 54,10    | 28,81   | 220,58         | 1360,18                    | 34,79    | 100%      |

| <u>5 день</u>          | Наименование блюда        | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая<br>цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|---------------------------|-------|----------|---------|-------------|---------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша овсянная "Геркулес"  | 150   | 3,59     | 1,80    | 20,90       | 114,05                    | 0,00     | ТТК№238   |
|                        | Чай с сахаром             | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                     | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Повидло                   | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68        | 30,92                     | 0,02     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный            | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                    | 369   | 5,76     | 2,07    | 50,60       | 243,64                    | 0,04     | 16,54%    |
| 2<br>завтрак           | Чай с сахаром             | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                     | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | итого:                    | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                     | 0,02     | 2,45%     |
| ОБЕД                   | Суп крестьянский с крупой | 150   | 1,25     | 3,05    | 7,34        | 62,10                     | 4,52     | ТТК№64    |
|                        | Морковь тушена            | 110   | 1,42     | 3,10    | 7,78        | 65,70                     | 1,73     | ТТК№407   |
|                        | Мясо отварное с овощами   | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                    | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Компот из сушеных фруктов | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                     | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | Хлеб пшеничный            | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб ржаной               | 18    | 6,60     | 1,10    | 41,00       | 200,00                    | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                    | 545   | 29,22    | 22,89   | 82,64       | 653,81                    | 6,39     | 44,38%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Суп картофельный с рыбой  | 150   | 4,71     | 2,84    | 9,44        | 82,23                     | 4,74     | ТТК№119   |
|                        | Булочка "Школьная"        | 60    | 4,97     | 2,03    | 34,66       | 176,56                    | 0,00     | ТТК№574   |
|                        | Кофейный напиток          | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76       | 80,84                     | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Хлеб ржаной               | 18    | 6,60     | 1,10    | 41,00       | 200,00                    | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                    | 408   | 16,73    | 5,97    | 104,86      | 539,62                    | 4,74     | 36,63%    |
|                        | итого за день:            | 1502  | 51,82    | 30,93   | 247,02      | 1473,10                   | 11,19    | 100%      |

| <u>6 день</u>          | Наименование блюда                       | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая<br>цен-ть,<br>Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|------------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша гречневая вязкая                    | 150   | 4,46     | 1,17    | 20,15       | 108,72                       | 0,00     | ТТК№34    |
|                        | Кофейный напиток                         | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76       | 80,84                        | 0,00     | ТТК№379   |
|                        | Повидло                                  | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68        | 30,92                        | 0,02     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                                   | 369   | 6,98     | 1,44    | 60,69       | 283,11                       | 0,02     | 25,87%    |
| 2<br>завтрак           | Компот из сушеных фруктов                | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91       | 43,55                        | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | итого:                                   | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91       | 43,55                        | 0,00     | 3,98%     |
| ОБЕД                   | Винегрет овощной                         | 30    | 0,41     | 1,80    | 2,85        | 29,36                        | 1,25     | ТТК№45    |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150   | 1,53     | 1,71    | 10,53       | 63,66                        | 3,24     | ТТК№82    |
|                        | Картофель отварной                       | 130   | 1,99     | 0,40    | 16,28       | 76,90                        | 8,24     | ТТК№426   |
|                        | Мясо отварное с овощами                  | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                       | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Чай с сахаром                            | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                        | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб ржаной                              | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                                   | 595   | 25,18    | 19,75   | 59,41       | 515,70                       | 12,90    | 47,13%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Рыба отварная с овощами                  | 60    | 11,36    | 0,65    | 0,35        | 52,88                        | 0,29     | ТТК№242   |
|                        | Каша перловая рассыпчатая                | 110   | 3,27     | 0,39    | 23,52       | 110,72                       | 0,00     | ТТК№60    |
|                        | Компот из сушеных фруктов                | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                        | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | Хлеб ржаной                              | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                        | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                                   | 368   | 15,81    | 1,23    | 44,33       | 251,85                       | 0,29     | 23,02%    |
|                        | итого за день:                           | 1482  | 47,97    | 22,42   | 175,33      | 1094,21                      | 13,22    | 100%      |

| 7 день              | Наименование блюда          | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|---------------------|-----------------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК             | Каша кукурузная вязкая      | 150   | 1,50     | 0,72    | 11,64       | 58,91                  | 0,42     | ТТК№4/4   |
|                     | Кофейный напиток            | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76       | 80,84                  | 0,00     | ТТК№379   |
|                     | Повидло                     | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68        | 30,92                  | 0,02     | Б/Н       |
|                     | Хлеб пшеничный              | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                      | 369   | 4,02     | 0,99    | 52,18       | 233,30                 | 0,44     | 20,62%    |
| 2 завтрак           | Чай с сахаром               | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | ТТК№286   |
|                     | итого:                      | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | 3,19%     |
| ОБЕД                | Борщ                        | 150   | 1,19     | 3,02    | 6,08        | 56,52                  | 6,20     | ТТК№2/2   |
|                     | Жаркое по-домашнему из куры | 140   | 10,11    | 13,34   | 11,00       | 204,97                 | 6,31     | ТТК№158   |
|                     | Компот из сушеных фруктов   | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                  | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                     | Хлеб пшеничный              | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | Хлеб ржаной                 | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                      | 515   | 14,51    | 16,83   | 50,64       | 412,39                 | 12,51    | 36,45%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Маринад морковный           | 40    | 0,65     | 3,91    | 4,47        | 56,41                  | 1,78     | ТТК№23    |
|                     | Каша ячневая рассыпчатая    | 110   | 3,52     | 0,46    | 23,00       | 110,11                 | 0,00     | ТТК№454   |
|                     | Мясо отварное с овощами     | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                 | 0,15     | ТТК№273   |
|                     | Чай с сахаром               | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | ТТК№286   |
|                     | Хлеб ржаной                 | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                      | 408   | 23,39    | 19,94   | 44,13       | 449,67                 | 1,95     | 39,74%    |
|                     | итого за день:              | 1472  | 42,03    | 37,76   | 155,88      | 1131,39                | 14,92    | 100%      |

| 8 день              | Наименование блюда                       | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|---------------------|------------------------------------------|-------|----------|---------|-------------|------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК             | Каша рисовая вязкая                      | 150   | 2,13     | 0,30    | 22,38       | 100,73                 | 0,00     | ТТК№415   |
|                     | Кофейный напиток                         | 180   | 0,45     | 0,00    | 19,76       | 80,84                  | 0,00     | ТТК№379   |
|                     | Повидло                                  | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,68        | 30,92                  | 0,02     | Б/Н       |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                                   | 369   | 4,65     | 0,57    | 62,92       | 275,12                 | 0,02     | 25,77%    |
| 2 завтрак           | Компот из сушеных фруктов                | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91       | 43,55                  | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                     | итого:                                   | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91       | 43,55                  | 0,00     | 4,08%     |
| ОБЕД                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150   | 1,53     | 1,71    | 10,53       | 63,66                  | 3,24     | ТТК№82    |
|                     | Капуста тушеная                          | 120   | 3,11     | 6,00    | 13,80       | 123,70                 | 24,24    | ТТК№369   |
|                     | Мясо отварное с овощами                  | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                 | 0,15     | ТТК№273   |
|                     | Чай с сахаром                            | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                  | 0,02     | ТТК№286   |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | Хлеб ржаной                              | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                                   | 555   | 25,89    | 23,55   | 54,08       | 533,14                 | 27,65    | 49,93%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Свекла тушеная                           | 110   | 1,94     | 3,37    | 11,36       | 83,49                  | 5,40     | ТТК№172   |
|                     | Рыба отварная с овощами                  | 60    | 11,36    | 0,65    | 0,35        | 52,88                  | 0,29     | ТТК№242   |
|                     | Компот из сушеных фруктов                | 150   | 0,00     | 0,00    | 10,91       | 43,55                  | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                     | Хлеб ржаной                              | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                  | 0,00     | Б/Н       |
|                     | итого:                                   | 338   | 14,48    | 4,21    | 30,00       | 215,92                 | 5,70     | 20,22%    |
|                     | Итого за день:                           | 1412  | 45,02    | 28,33   | 157,90      | 1067,72                | 33,37    | 100%      |

| <u>9 день</u>              | Наименование блюда        | выход       | белки, г     | жиры, г      | углеводы, г   | Энер-<br>гетическая цен-<br>ность, Ккал. | Вит.<br>"С" | тех.карта     |
|----------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             | Каша ячневая вязкая       | 150         | 3,17         | 0,41         | 23,63         | 110,79                                   | 0,00        | ТТК№261       |
|                            | Чай с сахаром             | 180         | 0,11         | 0,00         | 8,93          | 36,04                                    | 0,02        | ТТК№286       |
|                            | Повидло                   | 12          | 0,05         | 0,00         | 7,68          | 30,92                                    | 0,02        | Б/Н           |
|                            | Хлеб пшеничный            | 27          | 2,03         | 0,27         | 13,10         | 62,64                                    | 0,00        | Б/Н           |
|                            | <b>итого:</b>             | <b>369</b>  | <b>5,34</b>  | <b>0,68</b>  | <b>53,33</b>  | <b>240,38</b>                            | <b>0,04</b> | <b>23,20%</b> |
| <b>2 завтрак</b>           | Кофейный напиток          | 180         | 0,45         | 0,00         | 19,76         | 80,84                                    | 0,00        | ТТК№379       |
|                            | <b>итого:</b>             | <b>180</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,76</b>  | <b>80,84</b>                             | <b>0,00</b> | <b>7,80%</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                | Суп из разных овощей      | 150         | 0,81         | 3,03         | 5,19          | 51,48                                    | 4,44        | ТТК№35        |
|                            | Морковь тушена            | 110         | 1,42         | 3,10         | 7,78          | 65,70                                    | 1,73        | ТТК№407       |
|                            | Рыба отварная с овощами   | 60          | 11,36        | 0,65         | 0,35          | 52,88                                    | 0,29        | ТТК№242       |
|                            | Компот из сушеных фруктов | 180         | 0,00         | 0,00         | 13,09         | 52,25                                    | 0,00        | ТТК№6/10      |
|                            | Хлеб пшеничный            | 27          | 2,03         | 0,27         | 13,10         | 62,64                                    | 0,00        | Б/Н           |
|                            | Хлеб ржаной               | 18          | 1,19         | 0,20         | 7,38          | 36,00                                    | 0,00        | Б/Н           |
|                            | <b>итого:</b>             | <b>545</b>  | <b>16,80</b> | <b>7,25</b>  | <b>46,88</b>  | <b>320,96</b>                            | <b>6,46</b> | <b>30,98%</b> |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> | Каша перловая рассыпчатая | 110         | 3,27         | 0,39         | 23,52         | 110,72                                   | 0,00        | ТТК№60        |
|                            | Мясо отварное с овощами   | 60          | 17,93        | 15,37        | 0,35          | 211,11                                   | 0,15        | ТТК№273       |
|                            | Чай с сахаром             | 180         | 0,11         | 0,00         | 8,93          | 36,04                                    | 0,02        | ТТК№286       |
|                            | Хлеб ржаной               | 18          | 1,19         | 0,20         | 7,38          | 36,00                                    | 0,00        | Б/Н           |
|                            | <b>итого:</b>             | <b>368</b>  | <b>22,49</b> | <b>15,96</b> | <b>40,17</b>  | <b>393,86</b>                            | <b>0,17</b> | <b>38,02%</b> |
|                            | <b>Итого за день:</b>     | <b>1462</b> | <b>45,09</b> | <b>23,88</b> | <b>160,14</b> | <b>1036,04</b>                           | <b>6,67</b> | <b>100%</b>   |

| 10 день                | Наименование блюда             | выход | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энер-сая<br>цен-ть, Ккал. | Вит. "С" | тех.карта |
|------------------------|--------------------------------|-------|----------|---------|-------------|---------------------------|----------|-----------|
| ЗАВТРАК                | Каша ячневая вязкая            | 150   | 5,3      | 6,2     | 26,2        | 183,3                     | 1,0      | ТТК№184   |
|                        | Кофейный напиток без<br>молока | 180   | 0,72     | 0,00    | 21,19       | 87,55                     | 0,00     | ТТК№432   |
|                        | Повидло                        | 12    | 0,05     | 0,00    | 7,32        | 29,28                     | 1,51     | Б/Н       |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                         | 369   | 8,06     | 6,42    | 67,84       | 362,77                    | 2,49     | 28,26%    |
| 2<br>завтрак           | Компот из сушеных<br>фруктов   | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                     | 0,00     | ТТК№6/10  |
|                        | итого:                         | 180   | 0,00     | 0,00    | 13,09       | 52,25                     | 0,00     | 4,07%     |
| ОБЕД                   | Суп катофельный с<br>бобовыми  | 150   | 3,5      | 2,7     | 11,3        | 83,5                      | 2,8      | ТТК№113   |
|                        | Рагу из овощей                 | 110   | 1,25     | 8,37    | 7,02        | 108,71                    | 6,62     | ТТК№143   |
|                        | Мясо отварное с овощами        | 60    | 17,93    | 15,37   | 0,35        | 211,11                    | 0,15     | ТТК№273   |
|                        | Чай с сахаром                  | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                     | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 27    | 2,03     | 0,27    | 13,10       | 62,64                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | Хлеб дарницкий                 | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                         | 545   | 25,95    | 26,94   | 48,03       | 538,02                    | 9,55     | 41,91%    |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК | Булочка "Школьная"             | 60    | 4,97     | 2,03    | 34,66       | 176,56                    | 0,00     | ТТК№574   |
|                        | Суп картофельный с<br>рыбой    | 150   | 4,71     | 2,84    | 9,44        | 82,23                     | 4,74     | ТТК№119   |
|                        | Чай с сахаром                  | 180   | 0,11     | 0,00    | 8,93        | 36,04                     | 0,02     | ТТК№286   |
|                        | Хлеб ржаной                    | 18    | 1,19     | 0,20    | 7,38        | 36,00                     | 0,00     | Б/Н       |
|                        | итого:                         | 408   | 10,97    | 5,07    | 60,40       | 330,82                    | 4,76     | 25,77%    |
|                        | Итого за день:                 | 1502  | 44,98    | 38,43   | 189,36      | 1283,87                   | 16,80    | 100%      |