



**Меню приготавливаемых блюд для детей с atopическим дерматитом, в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0162-19.**

**Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | ЭЦ     | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|--------|-------------|
|                      |                                                                                                                                  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |        |             |
| Неделя 1             |                                                                                                                                  |           |                  |        |          |        |             |
| День 1 (Понедельник) |                                                                                                                                  |           |                  |        |          |        |             |
| Завтрак              | Каша пшенная на воде с маслом сливочным (пшено, вода, сахар, соль йодированная, масло сливочное)                                 | 180/5     | 4,90             | 4,93   | 32,20    | 192,81 | ТТК №29     |
|                      | Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)                                                                      | 30/15     | 6,48             | 5,63   | 21,90    | 161,60 | ТК №63      |
|                      | Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)                                                                                        | 180       | 0,23             | 0,05   | 6,98     | 29,34  | ТК №459     |
| Итого за завтрак:    |                                                                                                                                  | 400       | 11,61            | 10,61  | 61,08    | 383,75 |             |
| Второй завтрак:      | Сок фруктовый                                                                                                                    | 200       | 1,00             | 0,20   | 20,11    | 92,00  | ТК №501     |
| Обед                 | Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)                                                                               | 50        | 0,40             | 0,05   | 0,85     | 6,50   | ТТК № 4/5   |
|                      | Суп овощной с мясом и сметаной (говядина, картофель, капуста, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)  | 200/10/10 | 4,387            | 7,4199 | 6,940392 | 112,3  | ТТК № 17    |
|                      | Голень куриная запеченная (голень кур,масло растительное, соль йодированная)                                                     | 70        | 12,022           | 11,341 | 0,26117  | 151,06 | ТК 301/1    |
|                      | Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная)                                                              | 130       | 12,28            | 3,15   | 28,68    | 179,64 | ТК №389     |
|                      | Хлеб ржаной                                                                                                                      | 30        | 1,98             | 0,33   | 12,30    | 60,00  | ТК №574     |
|                      | Хлеб пшеничный                                                                                                                   | 20        | 1,52             | 0,16   | 9,84     | 47,00  | ТК №573     |
|                      | Компот из свежих плодов (груши, сахар, лимон. кислота)                                                                           | 180       | 0,14             | 0,14   | 19,56    | 67,92  | ТК №486/1   |
| Итого за обед:       |                                                                                                                                  | 700       | 32,72            | 22,59  | 78,43    | 624,42 |             |
| Полдник              | Сушки классический (сахарные)                                                                                                    | 50        | 5,35             | 0,60   | 35,60    | 169,50 |             |
|                      | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                               | 200       | 0,04             | 0,01   | 7,58     | 32,60  | ТК № 457    |
| Итого за полдник:    |                                                                                                                                  | 250       | 5,39             | 0,61   | 43,18    | 202,10 |             |
|                      | Салат из картофеля с зеленым горошком (картофель, лук репчатый(зеленый), горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 50        | 1,0374           | 2,9694 | 5,796063 | 54,05  | ТТК № 42    |

|                   |                                                                                                                                                                                         |           |        |        |           |         |          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|-----------|---------|----------|
| Ужин:             | Рыба отварная с маслом сливочным (рыба с/м, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                           | 70/5      | 16,99  | 8,65   | 0,32      | 147,09  | ТТК № 3  |
|                   | Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)                                                                                                                              | 130       | 3,0603 | 3,5285 | 30,693527 | 166,772 | ТК №386  |
|                   | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                             | 20        | 1,32   | 0,22   | 8,20      | 40,00   | ТК №574  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                          | 20        | 1,52   | 0,16   | 9,84      | 47,00   | ТК №573  |
|                   | Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)                                                                                                                                    | 180       | 0,58   | 0,24   | 15,54     | 66,62   | ТК №496  |
| Итого за ужин:    |                                                                                                                                                                                         | 475       | 24,51  | 15,77  | 70,39     | 521,54  |          |
| Дополнительно     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                                                                       | 3         | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00    | -        |
|                   | Вода бутилированная                                                                                                                                                                     | 250       | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00    | -        |
| Итого за день 1:  |                                                                                                                                                                                         |           | 75,24  | 49,77  | 273,19    | 1823,80 |          |
| День 2 (Вторник)  |                                                                                                                                                                                         |           |        |        |           |         |          |
| Завтрак           | Каша кукурузная на воде с маслом (крупа кукурузная, вода, сахар, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                    | 150/5     | 3,38   | 4,08   | 31,77     | 177,28  | ТТК № 31 |
|                   | Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)                                                                                                                    | 30/5/15   | 6,52   | 9,25   | 21,97     | 198,60  | ТК №63/1 |
|                   | Чай с вареньем (чай заварка, варенье)                                                                                                                                                   | 200       | 0,30   | 0,09   | 12,85     | 53,38   | ТТК № 49 |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                                                                                         | 405       | 10,20  | 13,41  | 66,59     | 429,26  |          |
| Второй завтрак:   | Сок фруктовый                                                                                                                                                                           | 200       | 1      | 0,2    | 20,111111 | 92      | ТК №501  |
| Обед              | Салат из соленых огурцов с луком (огурец консервированный, лук репчатый (зеленый), масло подсолнечное)                                                                                  | 50        | 0,38   | 4,74   | 0,88      | 47,71   | ТТк №16  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми (без моркови), с курицей, с гренками из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гренки из пшеничного хлеба) | 200/10/10 | 7,96   | 6,32   | 24,59     | 187,05  | ТТК № 18 |
|                   | Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.)                                                                                                            | 70        | 16,36  | 8,83   | 2,97      | 156,80  | ТК №254  |
|                   | Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)                                                                                                            | 130       | 2,98   | 4,32   | 23,21     | 137,09  | ТК №379  |
|                   | Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)                                                                                                                       | 180       | 0,37   | 0,15   | 22,80     | 93,60   | ТК №493  |
|                   | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                             | 20        | 1,32   | 0,22   | 8,20      | 40,00   | ТК №574  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                          | 15        | 1,14   | 0,12   | 7,38      | 35,25   | ТК №573  |
| Итого за обед:    |                                                                                                                                                                                         | 685       | 30,51  | 24,70  | 90,02     | 697,50  |          |
| Полдник           | Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")                                                                                                                                                    | 30        | 1,68   | 0,21   | 22,30     | 97,81   | -        |
|                   | Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)                                                                                                                                                      | 220       | 6,38   | 5,5    | 8,8       | 116,6   | ТК №469  |
| Итого за полдник: |                                                                                                                                                                                         | 250       | 8,06   | 5,71   | 31,10     | 214,41  |          |

|                   |                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |        |         |          |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----------|
| Ужин              | Фруктовое пюре в пауче                                                                                                                                                                            | 90     | 0,45  | 0,09  | 12,60  | 50,40   |          |
|                   | Пудинг из творога диетический (крупa манная, творог 9%, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, повидло или джем) с повидлом или джемом | 140/20 | 16,64 | 13,45 | 44,90  | 364,53  | ТТК №10  |
|                   | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                                                                                                | 200    | 0,04  | 0,01  | 7,58   | 32,60   | ТК № 457 |
|                   | Итого за ужин:                                                                                                                                                                                    | 450    | 17,13 | 13,55 | 65,07  | 447,53  |          |
| Дополнительно     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                                                                                 | 3      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | -        |
|                   | Вода бутилированная                                                                                                                                                                               | 250    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | -        |
| Итого за день 2:  |                                                                                                                                                                                                   |        | 66,89 | 57,57 | 272,89 | 1880,70 |          |
| День 3 (Среда)    |                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |        |         |          |
| Завтрак           | Каша ячневая на воде с маслом сливочном (крупa ячневая, сахар, соль йодир., масло сливочное)                                                                                                      | 160/5  | 4,03  | 25,37 | 6,08   | 151,14  | 35       |
|                   | Бутерброд с джемом или повидлом(батон, джем или повидло)                                                                                                                                          | 40/15  | 3,08  | 1,16  | 31,30  | 146,20  | ТК №72   |
|                   | Чай черный                                                                                                                                                                                        | 200    | 0,19  | 0,05  | 0,04   | 1,33    | ТТК № 52 |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                                                                                                   | 420    | 7,29  | 26,58 | 37,41  | 298,67  |          |
| Второй завтрак    | Сок фруктовый                                                                                                                                                                                     | 200    | 1,00  | 0,20  | 20,11  | 92,00   | ТК №501  |
| Обед:             | Огурчики соленные с луком и маслом (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное)                                                                                                            | 50     | 0,44  | 2,87  | 1,37   | 33,07   | ТТК № 46 |
|                   | Суп овощной с зеленым горошком, с мясом (говядина, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, соль йодированная)                                         | 200/10 | 4,14  | 6,20  | 7,58   | 102,69  | ТТК № 19 |
|                   | Котлеты из говядины с маслом (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, масло подсолнечное, соль йодир.)                                                                        | 70/5   | 10,73 | 14,79 | 10,01  | 216,03  | ТТК № 4  |
|                   | Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)                                                                                                                                   | 30     | 0,40  | 1,01  | 1,69   | 17,47   | ТК №408  |
|                   | Рис припущенный (крупa рисовая., масло слив., соль йодир.)                                                                                                                                        | 130    | 3,06  | 3,53  | 30,69  | 166,77  | ТК №386  |
|                   | Чай с курагой (чай-заварка, курага)                                                                                                                                                               | 200    | 1,24  | 0,11  | 10,24  | 57,78   | ТТК № 50 |
|                   | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                       | 30     | 1,98  | 0,33  | 12,30  | 60,00   | ТК №574  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                    | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | ТК №573  |
| Итого за обед:    |                                                                                                                                                                                                   | 745    | 23,51 | 29,00 | 83,72  | 700,81  |          |
| Полдник           | Оладьи пышные на кефире с джемом (мука пшеничная, кефир, сахар, соль, сода, масло растительное, джем)                                                                                             | 70/15  | 3,71  | 2,90  | 35,45  | 180,78  | ТТК № 26 |
|                   | Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)                                                                                                                                                               | 180    | 5,76  | 4,5   | 8,1    | 95,4    | ТК №469  |
| Итого за полдник: |                                                                                                                                                                                                   | 265    | 9,47  | 7,40  | 43,55  | 276,18  |          |

|                   |                                                                                                                         |        |        |        |           |         |          |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|
| Ужин              | Зеленый горошек                                                                                                         | 50     | 1,55   | 0,1    | 3,25      | 20      | ТК 10    |
|                   | Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)                                       | 70     | 10,54  | 8,97   | 9,94      | 162,40  | ТК №307  |
|                   | Соус белый основной (мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная)              | 30     | 0,16   | 1,12   | 1,02      | 14,77   | ТТК № 7  |
|                   | Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                            | 130    | 2,41   | 8,73   | 18,36     | 161,61  | ТТК № 15 |
|                   | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                      | 180    | 0,04   | 0,01   | 6,82      | 29,34   | ТК № 457 |
|                   | Хлеб ржаной                                                                                                             | 20     | 1,32   | 0,22   | 8,20      | 40,00   | ТК №574  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                                                          | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84      | 47,00   | ТК №573  |
| Итого за ужин:    |                                                                                                                         | 500    | 17,533 | 19,304 | 57,433322 | 475,12  |          |
| Дополнительно     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                       | 3      | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00    | -        |
|                   | Вода бутилированная                                                                                                     | 250    | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00    | -        |
| Итого за день 3:  |                                                                                                                         |        | 58,807 | 82,489 | 242,22397 | 1842,78 |          |
| День 4 (Четверг)  |                                                                                                                         |        |        |        |           |         |          |
| Завтрак           | Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» на воде (крупа овсяная Геркулес, сахар-песок, соль йодир.)                    | 160/5  | 3,7398 | 5,3709 | 20,967336 | 147,17  | ТТК № 39 |
|                   | Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)                                                                       | 30/10  | 3,08   | 8,45   | 22,03     | 170,30  | ТК №69   |
|                   | Чай с вареньем (чай заварка, варенье)                                                                                   | 200    | 0,30   | 0,09   | 12,85     | 53,38   | ТТК № 49 |
| Итого за завтрак: |                                                                                                                         | 405    | 7,12   | 13,91  | 55,85     | 370,85  |          |
| Второй завтрак    | Сок фруктовый                                                                                                           | 200    | 1      | 0,2    | 20,111111 | 92      | ТК №501  |
| Обед              | Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)                                                                      | 50     | 0,4    | 0,05   | 0,85      | 6,5     | ТТК № 45 |
|                   | Суп с картофелем и рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 200/20 | 3,57   | 6,08   | 10,80     | 112,24  | ТТК № 20 |
|                   | Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, вода, масло подсолнечное, соль йодир.)                    | 70     | 10,98  | 9,02   | 9,94      | 164,81  | ТТК № 1  |
|                   | Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)                                                         | 25     | 0,33   | 0,84   | 1,41      | 14,50   | ТК №408  |
|                   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                 | 130    | 7,13   | 5,44   | 31,14     | 178,31  | ТК №202  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)                                                | 180    | 0,51   | 0,07   | 22,50     | 92,70   | ТК №495  |
|                   | Хлеб ржаной                                                                                                             | 15     | 0,99   | 0,17   | 6,15      | 30,00   | ТК №574  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                                                          | 15     | 1,14   | 0,12   | 7,38      | 35,25   | ТК №573  |
| Итого за обед:    |                                                                                                                         | 705    | 25,05  | 21,79  | 90,17     | 634,31  |          |

|                          |                                                                                                                                                           |            |              |              |               |                |           |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <b>Полдник</b>           | Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное)                                                                                               | 50         | 5,77         | 8,35         | 15,365        | 162            | TK №117   |
|                          | Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)                                                                                                                      | 200        | 5,80         | 5,00         | 8,40          | 108,00         | TK №469   |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                                                           | <b>250</b> | <b>11,57</b> | <b>13,35</b> | <b>23,77</b>  | <b>270,00</b>  |           |
| <b>Ужин</b>              | Салат картофельный с огурцами (картофель, огурцы соленые, горошек зеленый, масло подсолнечное)                                                            | 50         | 0,86         | 2,94         | 4,56          | 48,15          | TTK № 44  |
|                          | Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)                                           | 70         | 12,54        | 9,85         | 8,10          | 171,20         | TTK № 5   |
|                          | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)                                                                                               | 130        | 4,59         | 3,39         | 28,25         | 162,50         | TK №256   |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                               | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 60,00          | TK №574   |
|                          | Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)                                                                                                                 | 180        | 0,23         | 0,05         | 6,98          | 29,34          | TK №459   |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                                                           | <b>460</b> | <b>20,20</b> | <b>16,56</b> | <b>60,19</b>  | <b>471,19</b>  |           |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                                         | 3          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -         |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                                                       | 250        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -         |
| <b>Итого за день 4:</b>  |                                                                                                                                                           |            | <b>64,94</b> | <b>65,80</b> | <b>250,08</b> | <b>1838,35</b> |           |
| <b>День 5 (Пятница)</b>  |                                                                                                                                                           |            |              |              |               |                |           |
| <b>Завтрак</b>           | Каша ДРУЖБА на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)                                                    | 160/5      | 1,78         | 3,99         | 16,38         | 108,51         | TTK № 28  |
|                          | Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)                                                                                               | 30/15      | 6,48         | 5,63         | 21,90         | 161,60         | TK №63    |
|                          | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                                                        | 200        | 0,04         | 0,01         | 7,58          | 32,60          | TK № 457  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                                                                                           | <b>410</b> | <b>8,30</b>  | <b>9,62</b>  | <b>45,85</b>  | <b>302,71</b>  |           |
| <b>Второй завтрак:</b>   | Сок фруктовый                                                                                                                                             | 200        | 1,00         | 0,20         | 20,11         | 92,00          | TK №501   |
| <b>Обед</b>              | Салат из соленого огурца и кукурузы (огурцы консервированные, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная)                    | 50         | 0,53         | 4,33         | 3,80          | 56,40          | TTK № 43  |
|                          | Суп с картофелем, макаронными изделиями и говядиной тушеной (говядина тушеная, вермишель, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 200/20     | 4,6519       | 5,4567       | 15,844152     | 130,89         | TTK № 21  |
|                          | Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)                           | 70         | 10,33        | 11,30        | 8,39          | 176,60         | TK №287   |
|                          | Капуста тушеная II вариант (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, сахар, соль йодир.)                                   | 130        | 2,77         | 4,44         | 11,30         | 96,04          | TTK № 13  |
|                          | Напиток лимонный (лимоны, сахар)                                                                                                                          | 180        | 0,12         | 0,01         | 20,01         | 80,40          | TK №497/1 |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                               | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 60,00          | TK №574   |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                                            | 25         | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75          | TK №573   |

|                                          |                                                                                                                                            |            |              |              |               |                |          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за обед</b>                     |                                                                                                                                            |            | <b>22,29</b> | <b>26,07</b> | <b>83,94</b>  | <b>659,08</b>  |          |
| <b>Полдник</b>                           | Галеты классические                                                                                                                        | 50         | 5,5          | 0,5          | 38            | 180            |          |
|                                          | Кисломолочный напиток 2,5%                                                                                                                 | 200        | 5,00         | 5,80         | 8,20          | 106,00         | TK №469  |
| <b>Итого за полдник:</b>                 |                                                                                                                                            | <b>250</b> | <b>10,50</b> | <b>6,30</b>  | <b>46,20</b>  | <b>286,00</b>  |          |
| <b>Ужин</b>                              | Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)                                                                                         | 50         | 0,40         | 0,05         | 0,85          | 6,50           | ТТК № 45 |
|                                          | Язык отварной (язык говяжий, лук репчатый, соль йодированная)                                                                              | 70         | 12,28        | 8,65         | 2,02          | 134,96         | TK №360  |
|                                          | Соус белый основной (мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная)                                 | 30         | 0,16         | 1,12         | 1,02          | 14,77          | ТТК № 7  |
|                                          | Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                                                         | 130        | 2,46         | 4,15         | 19,16         | 123,82         | TK №152  |
|                                          | Чай с курагой (чай-заварка, курага)                                                                                                        | 200        | 1,24         | 0,11         | 10,24         | 57,78          | ТТК № 50 |
|                                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                | 15         | 0,99         | 0,17         | 6,15          | 30,00          | TK №574  |
|                                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                             | 15         | 1,14         | 0,12         | 7,38          | 35,25          | TK №573  |
| <b>Итого за ужин:</b>                    |                                                                                                                                            | <b>485</b> | <b>18,67</b> | <b>14,37</b> | <b>46,81</b>  | <b>403,08</b>  |          |
| <b>Дополнительно</b>                     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                          | 3          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -        |
|                                          | Вода бутилированная                                                                                                                        | 250        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -        |
| <b>Итого за день 5:</b>                  |                                                                                                                                            |            | <b>60,76</b> | <b>56,55</b> | <b>242,92</b> | <b>1742,86</b> |          |
| <b>Итого в среднем за период 5 дней:</b> |                                                                                                                                            |            | <b>65,33</b> | <b>62,44</b> | <b>256,26</b> | <b>1825,70</b> |          |
| <b>Неделя 2</b>                          |                                                                                                                                            |            |              |              |               |                |          |
| <b>День 6</b>                            |                                                                                                                                            |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>                           | Каша пшенная на воде с маслом сливочным (крупа пшено, вода, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)                                       | 160/5      | 4,36         | 4,79         | 28,63         | 175,06         | ТТК № 29 |
|                                          | Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)                                                                                | 30/15      | 6,48         | 5,63         | 21,90         | 161,60         | TK №63   |
|                                          | Чай с вареньем (чай заварка, варенье)                                                                                                      | 200        | 0,30         | 0,09         | 12,85         | 53,38          |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 |                                                                                                                                            | <b>410</b> | <b>11,15</b> | <b>10,50</b> | <b>63,38</b>  | <b>390,04</b>  |          |
| <b>Второй завтрак</b>                    | Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)                                                                                                         | <b>180</b> | <b>5,22</b>  | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>    | <b>95,4</b>    | TK №469  |
| <b>Обед</b>                              | Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)                                                        | 50         | 0,44         | 2,87         | 1,37          | 33,00          | TK №16   |
|                                          | Суп картофельный с курицей (курица, картофель, лук репч., масло раст., соль йодир.)                                                        | 200/10     | 4,15         | 4,65         | 14,07         | 114,65         | ТТК № 22 |
|                                          | Тефтели из птицы в соусе (курица, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная, соус белый основной) | 70/30      | 8,13         | 14,13        | 7,36          | 189,12         | ТТК № 6  |
|                                          | Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                                               | 130        | 2,41         | 8,73         | 18,36         | 161,61         | ТТК № 15 |

|                          |                                                                                                                                             |            |              |              |               |                |          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|                          | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)                                                                    | 180        | 0,51         | 0,07         | 22,50         | 92,70          | TK №495  |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                 | 25         | 1,65         | 0,28         | 10,25         | 50,00          | TK №574  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                              | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | TK №573  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                                                                                             | <b>715</b> | <b>18,80</b> | <b>30,88</b> | <b>83,75</b>  | <b>688,08</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           | Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")                                                                                                        | 30         | 1,68         | 0,21         | 22,30         | 97,81          |          |
|                          | Сок фруктовый                                                                                                                               | 200        | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | TK №501  |
|                          | Пастила фруктовая                                                                                                                           | 20         | 0,1          | 0            | 13,76         | 55,4           |          |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                                             | <b>260</b> | <b>2,68</b>  | <b>0,39</b>  | <b>54,16</b>  | <b>236,01</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              | Фруктовое пюре в пауче                                                                                                                      | 90         | 0,45         | 0,09         | 12,60         | 50,40          |          |
|                          | Зеленый горошек                                                                                                                             | 50         | 1,55         | 0,10         | 3,25          | 20,00          | TK 10    |
|                          | Макароны с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, сыр)                                                                                 | 130        | 8,44         | 9,05         | 29,27         | 232,30         | ТТК № 14 |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                 | 20         | 1,32         | 0,22         | 8,20          | 40,00          | TK №574  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                              | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | TK №573  |
|                          | Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)                                                                                        | 180        | 0,58         | 0,24         | 15,54         | 66,62          | TK №496  |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                                             | <b>490</b> | <b>13,86</b> | <b>9,86</b>  | <b>78,70</b>  | <b>456,32</b>  |          |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                           | <b>3</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    | -        |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                                         | <b>250</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    | -        |
| <b>Итого за 6 день:</b>  |                                                                                                                                             |            | <b>51,70</b> | <b>56,13</b> | <b>287,19</b> | <b>1865,85</b> |          |
| <b>День 7</b>            |                                                                                                                                             |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>           | Творожная запеканка с вареньем (творог 9%, крупа манная, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные, варенье) 140/30 | 170        | 20,75        | 12,43        | 41,11         | 355,43         | ТТК № 12 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                              | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | TK №573  |
|                          | Чай черный                                                                                                                                  | 200        | 0,19         | 0,05         | 0,04          | 1,33           | ТТК № 52 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                                                                             | <b>400</b> | <b>23,22</b> | <b>12,72</b> | <b>55,91</b>  | <b>427,26</b>  |          |
| <b>Второй завтрак</b>    | Сок фруктовый                                                                                                                               | <b>200</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18,10</b>  | <b>82,80</b>   | TK №501  |
| <b>Обед</b>              | Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)                                                                                          | 50         | 0,40         | 0,05         | 0,85          | 6,50           |          |
|                          | Суп картофельный с луком, фасолью и говядиной (говядина 1 кат., картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)           | 200/10     | 5,84         | 5,44         | 12,44         | 122,05         | ТТК № 23 |
|                          | Мясо тушеное с картофелем (говядина, картофель св.лук репч.,масло подсолн., соль йод.) 40/150                                               | 190        | 13,464       | 14,617       | 18,69504      | 260,18         | ТТК № 2  |
|                          | Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)                                                                           | 180        | 0,37         | 0,15         | 22,80         | 93,60          | TK №493  |

|                          |                                                                                                                                  |            |               |               |                  |               |           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|------------------|---------------|-----------|
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                      | 30         | 1,98          | 0,33          | 12,30            | 60,00         | TK №574   |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                   | 28         | 2,13          | 0,22          | 13,78            | 65,80         | TK №573   |
| <b>Итого за обед</b>     |                                                                                                                                  |            | <b>24,19</b>  | <b>20,80</b>  | <b>80,86</b>     | <b>608,13</b> |           |
| <b>Полдник</b>           | Сушки классический (сахарные)                                                                                                    | 50         | 5,35          | 0,60          | 35,60            | 169,50        | -         |
|                          | Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)                                                                                        | 200        | 0,25          | 0,06          | 7,76             | 32,60         | TK №459   |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                                  | <b>250</b> | <b>5,60</b>   | <b>0,66</b>   | <b>43,36</b>     | <b>202,10</b> |           |
| <b>Ужин</b>              | Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана 15%, соль йодир.)                            | 70         | 9,48          | 6,83          | 5,39             | 120,96        | TK №356   |
|                          | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                          | 130        | 7,13          | 5,44          | 31,14            | 178,31        | TK №202   |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                      | 20         | 1,32          | 0,22          | 8,20             | 40,00         | TK №574   |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                   | 20         | 1,52          | 0,16          | 9,84             | 47,00         | TK №573   |
|                          | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                               | 180        | 0,04          | 0,01          | 6,82             | 29,34         | TK № 457  |
|                          | Фруктовое пюре в пауче                                                                                                           | 90         | 0,45          | 0,09          | 12,6             | 50,4          |           |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                                  |            | <b>19,93</b>  | <b>12,75</b>  | <b>73,99</b>     | <b>466,01</b> |           |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                | 3          | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00          | -         |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                              | 250        | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00          | -         |
| <b>Итого за день 7:</b>  |                                                                                                                                  |            | <b>73,845</b> | <b>47,109</b> | <b>272,21355</b> | <b>1786,3</b> |           |
| <b>День 8</b>            |                                                                                                                                  |            |               |               |                  |               |           |
| <b>Завтрак</b>           | Каша ячневая на воде с маслом сливочном (крупа ячневая, сахар, соль йодир., масло сливочное)                                     | 160/5      | 3,35          | 4,03          | 25,37            | 151,14        | ТТК № 35  |
|                          | Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)                                                                                | 30/10      | 3,08          | 8,45          | 22,03            | 170,30        | TK №69    |
|                          | Чай с курагой (чай-заварка, курага)                                                                                              | 200        | 1,24          | 0,11          | 10,24            | 57,78         |           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                                                                  | <b>405</b> | <b>7,67</b>   | <b>12,59</b>  | <b>57,64</b>     | <b>379,22</b> |           |
| <b>Второй завтрак:</b>   | Сок фруктовый                                                                                                                    | 200        | 1             | 0,2           | 20,111111        | 92            | TK №501   |
| <b>Обед</b>              | Салат из кальмара, с кукурузой и луком (кальмар, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное) | 50         | 5,0343        | 3,2417        | 2,864498         | 60,77         | ТТК № 41  |
|                          | Суп крестьянский с пшеном и курицей (курица, картофель, пшено, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)              | 200/10     | 3,43          | 6,22          | 7,18             | 98,40         | ТТК № 24  |
|                          | Мясо тушеное с луком (говядина, лук репч., масло растительное, соль йод.)                                                        | 70         | 14,339        | 17,347        | 2,9848           | 225,42        | ТТК № 8   |
|                          | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)                                                                      | 130        | 4,59          | 3,39          | 28,25            | 162,50        | TK №256   |
|                          | Напиток лимонный (лимоны, сахар)                                                                                                 | 180        | 0,12          | 0,01          | 20,01            | 80,40         | TK №497/1 |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                      | 20         | 1,32          | 0,22          | 8,20             | 40,00         | TK №574   |

|                          |                                                                                                                                                                         |            |               |               |                  |                |          |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|------------------|----------------|----------|
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                          | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76            | 70,50          | TK №573  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                                                                                                                         | <b>700</b> | <b>31,12</b>  | <b>30,67</b>  | <b>84,25</b>     | <b>737,99</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           | Галеты классические                                                                                                                                                     | 50         | 5,50          | 0,50          | 38,00            | 180,00         |          |
|                          | Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)                                                                                                                                     | 200        | 6,4           | 5             | 9                | 106            | TK №469  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                                                                         | <b>250</b> | <b>11,90</b>  | <b>5,50</b>   | <b>47,00</b>     | <b>286,00</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              | Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)                                                                                     | 50         | 0,44          | 2,87          | 1,37             | 33,00          | TK №16   |
|                          | Филе куриное запеченное (филе куриное, соль йодированная, масло растительное)                                                                                           | 70         | 20,44         | 2,52          | 0,34             | 105,70         | TK №301  |
|                          | Капуста тушеная II вариант (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар, соль йодир.)                                                                 | 130        | 2,77          | 4,44          | 11,30            | 96,04          | TTK № 13 |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                                                             | 20         | 1,32          | 0,22          | 8,20             | 40,00          | TK №574  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                          | 20         | 1,52          | 0,16          | 9,84             | 47,00          | TK №573  |
|                          | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                                                                      | 180        | 0,04          | 0,01          | 6,82             | 29,34          | TK № 457 |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                                                                         | <b>480</b> | <b>26,52</b>  | <b>10,23</b>  | <b>37,86</b>     | <b>351,08</b>  |          |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                                                       | 3          | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00           | -        |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                                                                     | 250        | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00           | -        |
| <b>Итого за день 8:</b>  |                                                                                                                                                                         |            | <b>78,205</b> | <b>59,185</b> | <b>246,86284</b> | <b>1846,29</b> |          |
| <b>День 9</b>            |                                                                                                                                                                         |            |               |               |                  |                |          |
| <b>Завтрак</b>           | Каша рисовая на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)                                                                      | 150/5      | 2,21          | 3,92          | 26,37            | 149,58         | TTK № 37 |
|                          | Бутерброд с джемом или повидлом (батон, джем или повидло)                                                                                                               | 40/15      | 3,08          | 1,16          | 31,30            | 146,20         | TK №72   |
|                          | Чай черный                                                                                                                                                              | 200        | 0,19          | 0,05          | 0,04             | 1,33           |          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                                                                                                         | <b>410</b> | <b>5,48</b>   | <b>5,12</b>   | <b>57,71</b>     | <b>297,11</b>  |          |
| <b>Второй завтрак</b>    | Фруктовое пюре в пауче                                                                                                                                                  | 90         | 0,45          | 0,09          | 12,60            | 50,40          |          |
| <b>Обед</b>              | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная)                                                     | 50         | 1,04          | 2,97          | 5,80             | 54,05          | TTK № 42 |
|                          | Суп с картофелем, огурцами и курицей, со сметаной (курица, картофель, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) | 200/10/10  | 4,38          | 7,77          | 13,47            | 141,55         | TTK № 16 |
|                          | Рис с курицей (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)                                                         | 190        | 13,18         | 15,25         | 37,12            | 338,41         | TTK № 9  |
|                          | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)                                                                                                | 180        | 0,51          | 0,07          | 22,50            | 92,70          | TK №495  |

|                          |                                                                                                                           |            |              |              |               |                |          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                               | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 60,00          | TK №574  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                            | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | TK №573  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                                                                           | <b>690</b> | <b>22,62</b> | <b>26,55</b> | <b>101,03</b> | <b>733,71</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           | Хлебцы рисовые ("Фрутоняня, "Агуша")                                                                                      | 30         | 1,68         | 0,21         | 22,3          | 97,81          | -        |
|                          | Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)                                                                                      | 220        | 6,38         | 5,50         | 9,24          | 118,80         | TK №469  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                           | <b>250</b> | <b>8,06</b>  | <b>5,71</b>  | <b>31,54</b>  | <b>216,61</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              | Закуска порционная консервированные овощи (огурцы)                                                                        | 50         | 0,40         | 0,05         | 0,85          | 6,50           |          |
|                          | Сельдь соленая с луком (сельдь соленая, лук репчатый, соль йодированная)                                                  | 70         | 9,56         | 10,21        | 1,15          | 134,40         | TK №316  |
|                          | Картофельное пюре без молока (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)                                              | 130        | 2,41         | 8,73         | 18,36         | 161,61         |          |
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                               | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 60,00          | TK №9    |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                            | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | TK №573  |
|                          | Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)                                                                                 | 180        | 0,23         | 0,05         | 6,98          | 29,34          | TK №459  |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                           | <b>480</b> | <b>16,09</b> | <b>19,52</b> | <b>49,48</b>  | <b>438,85</b>  |          |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                         | 3          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -        |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                       | 250        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -        |
| <b>Итого за день 9:</b>  |                                                                                                                           |            | <b>52,69</b> | <b>56,99</b> | <b>252,36</b> | <b>1736,68</b> |          |
| <b>День 10</b>           |                                                                                                                           |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>           | Каша "Рябчик" на воде с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, пшено, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) | 160/5      | 1,91         | 4,05         | 15,48         | 106,03         | ТТК № 33 |
|                          | Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)                                                                         | 30/10      | 3,08         | 8,45         | 22,03         | 170,30         | TK №69   |
|                          | Чай с вареньем (чай заварка, варенье)                                                                                     | 200        | 0,30         | 0,09         | 12,85         | 53,38          | ТТК № 49 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                                                           | <b>405</b> | <b>5,29</b>  | <b>12,59</b> | <b>50,36</b>  | <b>223,68</b>  |          |
| <b>Второй завтрак:</b>   | Сок фруктовый                                                                                                             | 200        | 1            | 0,2          | 20,111111     | 92             | TK №501  |
| <b>Обед</b>              | Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)                                       | 50         | 0,44         | 2,87         | 1,37          | 33,00          | TK №16   |
|                          | Суп-лапша с курицей (курица, лук репч., лапша "домашняя", масло сливочное, соль йодир.)                                   | 200/10     | 4,46         | 6,29         | 10,74         | 117,36         | ТТК № 25 |
|                          | Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодир.)               | 70         | 10,69        | 11,16        | 9,94          | 182,98         | ТТК № 4  |
|                          | Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)                                                           | 30         | 0,40         | 1,01         | 1,69          | 17,47          | TK №408  |
|                          | Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная)                                                    | 130        | 3,74         | 3,54         | 25,62         | 149,26         | TK №207  |
|                          | Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)                                                                                 | 180        | 0,23         | 0,05         | 6,98          | 29,34          | TK №459  |

|                          |                                                                                                                                        |            |               |               |                  |                |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|------------------|----------------|----------|
|                          | Хлеб ржаной                                                                                                                            | 20         | 1,32          | 0,22          | 8,20             | 40,00          | TK №574  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                         | 20         | 1,52          | 0,16          | 9,84             | 47,00          | TK №573  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                                                                                        | <b>730</b> | <b>22,80</b>  | <b>25,30</b>  | <b>74,37</b>     | <b>616,41</b>  |          |
| <b>Полдник</b>           | Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное) | 60         | 4,8964        | 3,313         | 34,733899        | 170,4          | TK №543  |
|                          | Кисломолочный напиток 2,5%                                                                                                             | 190        | 4,75          | 5,51          | 7,79             | 100,70         | TK №469  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                                                                                        | <b>250</b> | <b>9,65</b>   | <b>8,82</b>   | <b>42,52</b>     | <b>271,10</b>  |          |
| <b>Ужин</b>              | Пастила фруктовая                                                                                                                      | 40         | 0,20          | 0,00          | 27,52            | 110,80         |          |
|                          | Сырники творожные (творог 9%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная, масло сливочное, джем или повидло) с джемом или повидлом       | 150/30     | 25,28         | 14,75         | 53,15            | 442,76         | ТТК № 11 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                                                                         | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76            | 70,50          | TK №573  |
|                          | Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)                                                                                                     | 200        | 0,04          | 0,01          | 7,58             | 32,60          | TK № 457 |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                                                                                                                        | <b>450</b> | <b>27,80</b>  | <b>15,00</b>  | <b>103,00</b>    | <b>656,66</b>  |          |
| <b>Дополнительно</b>     | Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека                                                      | 3          | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00           | -        |
|                          | Вода бутилированная                                                                                                                    | 250        | 0,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00           | -        |
| <b>Итого за день 10:</b> |                                                                                                                                        |            | <b>66,547</b> | <b>61,915</b> | <b>290,36431</b> | <b>1859,85</b> |          |

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

| Прием пищи     | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | 3-7 лет 1800 ккал диапазон $\pm 5$ (1710 – 1890) |  |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Завтрак        | 20% $\pm 5$                                             | 360                                              |  |  |  |  |
|                |                                                         | (342-374)                                        |  |  |  |  |
| Второй завтрак | 5% $\pm 5$                                              | 90                                               |  |  |  |  |
|                |                                                         | (85,5-94,5)                                      |  |  |  |  |
| Обед           | 35% $\pm 5$                                             | 630                                              |  |  |  |  |
|                |                                                         | (598-661)                                        |  |  |  |  |
| Полдник        | 15% $\pm 5$                                             | 270                                              |  |  |  |  |
|                |                                                         | (256-283)                                        |  |  |  |  |
| Ужин           | 25% $\pm 5$                                             | 450                                              |  |  |  |  |
|                |                                                         | (427-472)                                        |  |  |  |  |
|                |                                                         |                                                  |  |  |  |  |

|                                          |  |       |       |        |         |  |
|------------------------------------------|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Среднее значение за период по завтракам: |  | 9,73  | 12,76 | 55,18  | 350,25  |  |
| Среднее значение за период по обедам:    |  | 25,36 | 25,83 | 85,05  | 670,04  |  |
| Среднее значение за период по полдникам: |  | 8,29  | 5,45  | 40,64  | 246,05  |  |
| Среднее значение за период по ужинам:    |  | 20,22 | 14,69 | 64,29  | 468,74  |  |
| Среднее значение за период по дням:      |  | 64,96 | 59,35 | 263,03 | 1822,35 |  |