

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»
Приказ № 136 от 10.07.2026

К.Ю. Мансурова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 23-07-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**Основное (организованное)
десятидневное меню
для организации питания детей
от 2 до 3 лет
на летний оздоровительный период 2026**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Суп молочный геркулесовый (молоко , сахар-песок, соль йодид, масло сливочное)	180	5,33	35,33	16,15	134,00	ТК №94-т
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	150	2,33	2,08	15,56	87,50	ТК №394-Т
Итого за завтрак:		358	9,18	39,84	43,50	296,30	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-Т
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	4,39	5,01	9,25	99,56	ТК№115-П/144-П
	Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	12,15	10,48	9,49	180,90	ТК №322-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	ТК №241-Т
Итого за обед:		565	20,02	16,07	56,34	449,96	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	5,10	3,75	8,25	87,15	ТК №470-П
	Вареники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	100	9,97	4,11	18,10	149,22	ТК №289-П
Итого за Полдник:		250	15,07	7,86	26,35	236,37	
Итого за День 1:		1273,00	45,07	63,87	134,39	1019,53	

День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	ТК №230-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	ТК №573-П
	Повидло порциями	5	0,02	0,00	3,25	13,10	ТК №86-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	ТК №465-П
Итого за завтрак:		361	6,35	7,52	48,38	286,22	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	ТК № 54 Т
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	4,11	6,52	7,43	104,71	ТК№62-Т
	Котлеты рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	ТК №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43	ТК №377-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,40	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Кисель из сока (сок натуральный, сахар, крахмал)	150	0,23	0,00	29,55	75,00	ТК №249 -Т
	Итого за обед:		600	18,19	14,55	82,94	492,89
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	ТК №469-П
	Булочка домашняя(мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль йодированная)	50	3,50	5,58	21,17	148,90	ТК№542-П
Итого за Полдник:		200	25,74	23,43	110,71	221,20	
Итого за день 2:		1361,00	51,09	45,60	297,13	1536,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Суп молочный геркулесовый (молоко , сахар-песок, соль йодид, масло сливочное)	180	5,33	35,33	16,15	134,00	ТК №94-т
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	150	2,33	2,08	15,56	87,50	ТК №394-Т
	Итого за завтрак:	358	9,18	39,84	43,50	296,30	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-Т
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	4,39	5,01	9,25	99,56	ТК №115-П/144-П
	Рагу из овощей и мяса (говядинá, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	12,15	10,48	9,49	180,90	ТК №322-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	ТК №241-Т
Итого за обед:	565	20,02	16,07	56,34	449,96		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	5,10	3,75	8,25	87,15	ТК №470-П
	Вареники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат, соль йодированная)	100	9,97	4,11	18,10	149,22	ТК №289-П
Итого за Полдник:	250	15,07	7,86	26,35	236,37		
Итого за день 1:		1273,00	45,07	63,87	134,39	1019,53	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	4,46	16,04	122,78	ТК №139-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	ТК №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	ТК №462-П
Итого за завтрак:		383	10,22	10,77	41,86	305,07	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	ТК №501-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-П
Обед:	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,65	4,48	10,92	90,60	ТК №98-П
	Биточки из курицы (филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	ТК № 372 -П
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	110	5,26	29,54	3,02	178,38	ТК№ 211 - П2
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	ТК №486-П
	Итого за обед:	585	21,74	44,70	48,29	562,01	
Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,19	0,04	6,18	26,70	ТК №459-П
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,17	6,44	31,50	ТК №574-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	130	8,81	12,17	2,77	155,81	ТК №268-П
Итого за Полдник:		295	10,01	12,37	15,39	214,01	
Итого за День 3:		1413,00	42,69	67,99	120,69	1146,04	

День 4								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,73	5,34	18,29	140,09	ТК №127-Т	
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П	
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П	
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	ТК №460-П	
	Итого за завтрак:	351	7,73	8,85	36,48	256,17		
Второй завтрак	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П	
	Суп картофельный с рыбой	180	8,46	4,08	8,43	105,13	ТК № 61- Т	
	Капуста тушеная с мясом (капуста белокачанная,мясо говядина,масло сливочное 72,5%, масло растительное,морковь,лук репчатый, томатное пюре,соль йодированная)	150	14,69	11,71	9,73	201,00	ТК № -320Т	
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	ТК №573-П	
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	ТК №574-П	
Итого за обед:	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	ТК №494 - П	
	Итого за обед:	505	25,47	16,09	43,27	418,51		
	Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	ТК №457-П
		Макаронны с сыром	120	9,29	101,01	22,71	145,00	ТК №256-П2
	Итого за Полдник:	270	9,44	101,05	28,75	170,08		
Итого за День 4:		1226,00	43,44	126,09	116,70	881,66		

День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая(крупа кукурузная , молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,42	5,16	25,44	165,87	ТК №233-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	ТК №86-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко , сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	ТК №462-П
Итого за завтрак:		361	7,58	8,82	55,41	331,27	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	ТК № 54 Т
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	2,68	14,00	96,80	ТК №113-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	ТК №375-П
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
Обед	Хлеб Деревенский	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	150	0,08	0,00	21,46	86,12	ТК №483-П
	Итого за обед						
	Сок фруктовый(персиковый)	570	17,13	9,44	77,85	466,77	
	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко , масло растительное, яйцо куриное 1 кат., Дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	150	0,45	0,00	24,75	100,80	ТК №501-П
Итого за Полдник:		200	3,87	3,50	48,50	240,80	
Итого за День 5:		1231,00	29,48	21,86	191,26	1081,84	
Итого за День в среднем за первую неделю:		1300,00	42,35	65,08	172,03	1133,05	

Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,25	3,67	17,18	110,71	ТК №2229-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	ТК №75-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	ТК №460-П
Итого за завтрак:		361	7,42	9,78	35,37	258,88	
Второй завтрак	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	ТК №54-Т
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,69	5,55	10,69	118,93	ТК №114-П
	Биточки рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	ТК №307-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,60	9,82	96,38	ТК №102-Т
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	8,58	42,00	ТК №574-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	ТК №241-П
	Итого за обед:	590,00	19,38	14,55	62,81	460,26	
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	ТК №470-П
Полдник	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	8,21	6,16	19,62	166,75	ТК №279-П
	Итого за Полдник:	250	12,56	9,91	88,72	243,10	
Итого за 6 день:		1301,00	40,16	34,33	195,10	999,14	

День 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,61	5,27	15,82	121,12	ТК №140/1-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	ТК №465-П
	Итого за завтрак:	368	5,77	9,10	39,27	261,73	
Второй завтрак	Сок фруктовый (блочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	ТК №501-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-Т
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,43	4,48	7,20	74,81	ТК №116-П
	Биточки из говядины (говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	60	8,11	5,67	6,97	111,34	ТК №339-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	15	0,31	1,29	0,99	16,80	ТК №411-П
Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43	ТК №377-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Кисель из сока (сок натуральный, сахар, крахмал)	150	0,23	0,00	29,55	75,00	
	Итого за обед	620	16,35	16,64	86,17	515,77	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30	ТК №469-П
	Печенье	60	4,63	3,42	4,79	148,40	ТК № 580-П
Итого за Полдник:		210	8,68	6,72	11,39	220,70	
Итого за День 7:		1348,00	31,55	32,01	151,98	1062,55	

День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51	ТК №230-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	ТК №86-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	ТК №462-П
Итого за завтрак:		361	6,03	7,29	49,30	286,91	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	ТК № 54 Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	180	1,25	3,50	6,11	61,08	ТК № 269-Т
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	ТК №174-Т
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
Обед	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	ТК №486-П
Итого за обед:		565	20,27	14,13	50,51	411,60	
Полдник	Яйца вареные	1шт	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Икра кабачковая	40	0,36	1,90	2,40	17,80	ТК №150-Т
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	ТК №574-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,18	0,03	6,16	26,41	ТК №459-П
Итого за Полдник:		200	5,99	6,09	13,10	121,76	
		1246,00	30,81	56,40	122,28	835,00	

День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,61	3,71	21,97	130,19	ТК №235-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	ТК №75-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	ТК №465-П
Итого за завтрак:		356	7,66	10,09	43,06	291,89	
Второй завтрак	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,49	3,49	14,32	102,33	ТК №79-П
	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	ТК №372-П
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, сахар, соль йодированная)	120	2,68	4,50	9,36	88,62	
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	ТК №573-П
	Хлеб Деревенский	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38	ТК №494-П
	Итого за обед:	565	21,95	18,72	69,17	532,60	
Полдник	Сырники из творога (запеченные) творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо, сметана, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	10,80	5,30	16,23	155,83	ТК №286-П
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	ТК №457-П
	Итого за Полдник:	250	10,95	5,34	22,27	180,91	
Итого за день 9:		1271,00	41,36	34,25	142,70	1041,41	

День 10							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	10,16	14,04	3,20	179,78	ТК №268-П
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-П
Итого за завтрак:		353	11,60	16,46	20,03	275,28	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (персики)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №53\1-Т
Обед	Борщ с фасолью и картофелем (говядина картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокачанная, фасоль, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,67	4,72	10,66	95,91	ТК №266
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	10,77	3,53	3,76	89,87	ТК №356-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,30	4,25	17,87	118,94	ТК №152-П
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	150	0,08	0,00	21,46	86,12	ТК №483-П
Итого за обед:		590	18,70	12,97	72,29	480,74	
Полдник	Сок фруктовый (персиковый)	150	0,45	0,00	24,75	100,80	ТК № 501-П
	Пирожок с капустой (мука пшеничная,молоко, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, капуста белокачанная,лук репчатый, морковь,масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	105	13,25	12,27	37,84	306,38	ТК №296-Т
Итого за Полдник:		255	13,70	12,27	62,59	407,18	

Итого за день в среднем за вторую неделю:		1292,90	37,76	47,77	155,30	1028,86	
Итого в среднем за 10 дней:		1296,40	40,05	36,04	163,67	1080,00	
	Прием пищи	В среднем за первую		В среднем за вторую		В среднем за 10 дней:	
		ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%
	Завтрак 20%	295,00	20,8	276,12	19,7	283,44	20,3
	Второй завтрак 5%	44,95	4,1	66,67	4,8	61,66	4,5
	Обед 35%	478,02	32,4	476,21	34,0	464,67	33,2
	Полдник 15%	216,49	16,0	234,29	16,7	228,96	16,4