



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ «ДС №7 «Незабудка»
И.Н. Копалина
«15» 08 2022 г.

Основное Десятидневное Меню на весенний период

	Наименование	Выход на 100	белки			жиры			углеводы			кал				
			белки	жиры	углевод ы	кал	белки	жиры	углевод ы	кал						
Понедельник 1 (первая неделя)																
Завтрак																
ТК-№44 Пермь 2001	Суп молочный с крупой (геркулес)	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	250,00	6,18	7,58	23,28	185,68	180,00	4,45	5,45	16,76	133,69
Т-К№1Р-с/б/год ред. М.П. Матильного Дели плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
ТК-№270 ТК-№12 Уфа 2014 изд 4	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70	150,00	2,10	2,10	11,03	69,75
Завтрак 2																
Т-К№389 с/б/год ред. М.П. Матильного Дели плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Обед																
ТК-№29 Р №21 Уфа 2014изд4	Салат "Здоровье"	100,00	1,50	5,17	7,17	80,00	60,00	0,90	3,10	4,30	48,00	30,00	0,45	1,55	2,15	24,00
ТК-№33 Пермь 2001	Рассольник домашний	100,00	0,82	2,28	4,20	39,96	250,00	2,05	5,70	10,50	99,90	180,00	1,48	4,10	7,56	71,93
ТК-№151 Пермь 2001	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100,00	7,95	3,42	11,06	106,62	180,00	14,32	6,15	19,90	191,92	150,00	11,93	5,12	16,59	159,93
ТК-№253 Пермь 2001 Т-К№1Р-с/б/год ред. М.П. Матильного Дели плюс 2017	Компот из черносмива Хлеб ржано-пшеничный	100,00 100,00	0,16 5,60	0,00 1,10	11,33 49,40	45,99 239,90	180,00 720,00	0,29 2,80	0,00 0,55	20,39 24,70	82,78 119,95	150,00 40,00	0,24 2,24	0,00 0,44	17,00 19,76	68,99 95,98
Полдник																
ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
ТК-№282 Пермь 2001	Булочка домашняя	100,00	7,28	11,78	61,33	380,33	50,00	3,64	5,89	30,67	190,17	50,00	3,64	5,89	30,67	190,17
Ужин																
ТК-№105 р№290 Уфа 2014 изд4	Пудинг из говядины (паровой)	100,00	17,79	23,64	0,91	287,01	70,00	12,45	16,55	0,64	200,91	50,00	8,90	11,82	0,45	143,51
ТК-№169 р№297 Уфа 2014 изд4	Каша ячневая рассыпчатая	100,00	3,22	2,39	20,10	116,59	140,00	4,51	3,35	28,14	163,22	120,00	3,86	2,87	24,12	139,90
ТК-№266 ТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	200,00	0,20	0,06	18,20	50,00
Т-К№1Р-с/б/год ред. М.П. Матильного Дели плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	0,95	0,12	5,80	28,06
Итого за неделю																
			62,47	57,81	252,28	1769,88	47,85	44,03	211,21	1410,91						

Вторник 2 (первая неделя)

														Завтрак															
														Выход на 100гр.					Выход на порцию 3-лет.					Выход на порцию 2-3 года.					
														белки	жиры	углевод.ы	ккал	белки	жиры	углевод.ы	ккал	белки	жиры	углевод.ы	ккал	белки	жиры	углевод.ы	ккал
ТК-№183РН№311 Уфа 2014 изд. 4	Каша манная молочная жидкая	100,00	2,44	3,80	11,41	89,76	180,00	4,39	6,85	20,55	161,56	170,00	4,15	6,47	19,40	152,59													
ТК-№3 Р. №1 Уфа 2014 изд. 4	Егтерброд с сыром	100,00	12,50	7,50	36,25	265,00	40,00	5,00	3,00	14,50	106,00	30,00	3,75	2,25	10,88	79,50													
ТК-№273РН№694 Уфа 2014 изд. 4	Каша на молоке сгущенном	100,00	1,50	1,55	9,70	57,00	180,00	2,70	2,79	17,46	102,60	150,00	2,25	2,33	14,55	85,50													
														Завтрак 2															
Т-К№386 сб/год ред. М.П. Морильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолоочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	180,00	5,22	4,44	7,20	90,00													
														Обед															
ТК-№17 Пермь 2001	Салат из свежих помидоров с перцем	100,00	1,06	10,10	3,72	110,14	60,00	0,64	6,06	2,23	66,08	40,00	0,42	4,04	1,49	44,06													
ТК-№35 Пермь 2001	Свекольник	100,00	0,77	2,53	4,02	41,66	250,00	1,93	6,33	10,05	104,15	200,00	1,54	5,06	8,04	83,32													
ТК-№140 н№219 Уфа 2014 изд.4	Морковь, тушенная с рисом	100,00	1,75	4,85	16,40	116,50	150,00	2,63	7,28	24,60	174,75	140,00	2,45	6,79	22,96	163,10													
Т-К№268 сб/год ред. М.П. Морильного ДеЛи плюс 2017 г.	Котлеты, биточки шинцеля из говядины	100,00	10,42	12,86	10,18	205,00	80,00	8,34	10,29	8,14	164,00	60,00	6,25	7,72	6,11	123,00													
ТК-№24 Пермь 2001	Компот из апельси	100,00	0,24	0,13	11,40	22,48	180,00	0,43	0,23	20,52	40,46	150,00	0,36	0,20	17,10	33,72													
Т-К№17Р-сб/год ред. М.П. Морильного ДеЛи плюс 2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96													
														Полдник															
ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20													
ТК-№256РН№773 Уфа 2014 изд. 4	Булочка "Веснушка"	100,00	7,80	5,40	53,60	298,00	50,00	3,90	2,70	26,80	149,00	50,00	3,90	2,70	26,80	149,00													
														Ужин															
ТК-№128 Пермь 2001	Зразы творожные с изюмом	100,00	11,23	3,56	29,92	196,72	150,00	16,85	5,35	44,89	295,09	130,00	14,60	4,63	38,90	255,74													
Т-К№389 сб/год ред. М.П. Морильного ДеЛи плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80													
Т-К№17Р-сб/год ред. М.П. Морильного ДеЛи плюс 2017 г.	Хлеб пшеничный подорованный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14													
Т-К№338 сб/год ред. М.П. Морильного ДеЛи плюс 2017 г.	Плоды или ягоды свежие (груши)	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00	80,00	0,32	0,32	8,24	37,60	50,00	0,20	0,20	5,15	23,50													
														Итого															
														65,48	63,47	279,60	1917,16	54,91	52,35	240,08	1622,12								

Среда 3 (первая неделя)

	Завтрак					Обед					Ужин				
	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод	ккал	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод	ккал	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод	ккал
№311 "Хлебпродлинформ" 2004 Т-К№1Р-сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017	100,00	1,10	0,20	17,00	73,00	180,00	1,98	0,36	30,60	131,40	170,00	1,87	0,34	28,90	124,10
ТК-№267 ТТК№10 Уфа 2014 изд4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,09	5,66	18,64	140,14	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00
Т-К№338 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017г.	100,00	0,70	0,70	5,60	30,50	180,00	1,26	1,26	10,08	54,90	150,00	1,05	1,05	8,40	45,75
Завтрак 2															
Т-К№338 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017г.	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40
Обед															
ТК-№22Р№40 Уфа 2014 изд4	100,00	1,50	4,50	11,00	90,00	50,00	0,75	2,25	5,50	45,00	30,00	0,45	1,35	3,30	27,00
ТК-№38 Пермь 2001	100,00	1,34	4,55	6,00	39,98	200,00	2,68	9,10	12,00	79,98	150,00	2,01	6,83	9,00	59,97
ТК-№192 Пермь 2001	100,00	24,29	24,29	1,29	323,57	70,00	17,01	17,00	0,91	226,50	50,00	12,15	12,15	0,65	161,79
ТК-№214 Пермь 2001	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	130,00	2,72	6,10	23,58	158,13	130,00	2,72	6,10	23,58	158,13
ТК-№255 Пермь 2001	100,00	0,28	0,00	13,95	56,89	200,00	0,56	0,00	27,89	113,78	150,00	0,42	0,00	20,92	85,34
Т-К№1Р-сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
Полдник															
ТК-№260 Пермь 2001	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84
Т-К№451 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017 г.	100,00	6,70	7,55	72,05	383,00	50,00	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	1,34	1,51	14,41	76,60
Ужин															
Т-К№209 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017 г.	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
ТК-№204 Пермь 2001	100,00	3,68	3,53	23,55	140,73	170,00	6,26	6,00	40,04	239,24	130,00	4,78	4,59	30,62	182,95
ТК-№288 ТК-№10 Уфа 2014 изд4	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00
Т-К№1Р-сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого за день															
	450,00	14,70	11,03	88,94	432,76	400,00	12,43	9,52	54,69	353,09	44,60	49,92	218,32	1459,96	

Четверг 4 (первая неделя)

Завтрак															
№311 "ХлебПродинформ" 2004 Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017	Выход на 100гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	ккал	порцию 3- 7лет.	Белки	Жиры	Углевод ы	ккал	порцию 2-3 года.	Белки	Жиры	Углевод ы	ккал
Т-К№272 ТТ-К№13 Уфа 2014 изд. 4	100,00	2,20	4,60	12,70	104,00	200,00	4,40	9,20	25,40	208,00	160,00	3,52	7,36	20,32	166,40
Т-К№338 сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017г.	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,48	70,14
Т-К№272 ТТ-К№13 Уфа 2014 изд. 4	100,00	1,60	1,55	6,75	46,50	180,00	2,88	2,79	12,15	83,70	170,00	2,72	2,64	11,48	79,05
Т-К№338 сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017г.	100,00	1,28	0,28	0,42	54,00	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20
Т-К№338 сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017г.	100,00	1,28	0,28	0,42	54,00	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20
Т-К№12 р№16 Уфа 2014 изд.4	100,00	0,83	4,50	3,00	55,00	50,00	0,42	2,25	1,50	27,50	30,00	0,25	1,35	0,90	16,50
Т-К№40 Пермь 2001	100,00	3,42	2,39	6,67	61,44	250,00	8,56	5,98	16,68	153,60	180,00	6,16	4,30	12,01	110,59
Т-К№4 р№321 Уфа 2014 изд.4	100,00	9,17	8,63	5,00	134,58	210,00	19,25	18,11	10,50	282,62	180,00	16,50	15,53	9,00	242,25
Т-К№389 сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017 г.	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
Т-К№260 Пермь 2001	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
Т-К№253р№117 Уфа2014 изд.4	100,00	6,67	6,17	40,17	245,00	50,00	3,33	3,08	20,08	122,50	50,00	3,33	3,08	20,08	122,50
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	3,04	6,62	19,26	150,98	170,00	5,17	11,25	32,75	256,67	140,00	4,25	9,26	26,97	211,37
Т-К№238 Пермь 2001	100,00	0,54	3,67	5,24	56,15	40,00	0,22	1,47	2,10	22,46	30,00	0,16	1,10	1,57	16,85
Т-К№277р№631 Уфа 2014 изд. 4 Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Магильного Дели п/мес 2017	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	200,00	0,20	0,10	17,20	68,00	200,00	0,20	0,10	17,20	68,00
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
Т-К№147 р№230 Уфа 2014 изд. 4															

Пятница 5 (первая неделя)

Завтрак

№311 "Хлебпродлинформ" 2004 Т-К№1Р-сб/год ред. М.П.Мариинского Дели плюс 2017	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	Выход на порцию 3-х лет.		белки	жиры	углевод ы	ккал	Выход на порцию 2-3 года.		белки	жиры	углевод ы	ккал
						белки	жиры					белки	жиры				
Каша вязкая (речневая) с маслом	100,00	3,00	4,70	15,50	120,00	200,00	6,00	9,40	31,00	240,00	150,00	4,50	7,05	23,25			180,00
Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49			70,14
Чай с сахаром	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	180,00	0,09	0,03	8,19	22,50	180,00	0,09	0,03	8,19			22,50
Итого за неделю						420,00	9,25	9,83	58,51	356,02	360,00	6,96	7,38	45,93			272,64

Завтрак 2

Т-К№386 сб/год ред. М.П.Мариинского Дели плюс 2017 г.	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00			75,00
Кисломолочный продукт (дроженка)						200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00			75,00

Обед

Т-К№23 р№37 Уфа 2014изд4	100,00	0,67	4,50	3,16	55,00	60,00	0,40	2,70	1,90	33,00	30,00	0,20	1,35	0,95			16,50
Салат из сырых овощей						250,00	1,68	5,41	8,15	87,74	200,00	1,35	4,33	6,52			70,19
Т-К№50р№124 Уфа2014 изд4	100,00	0,67	2,16	3,26	35,10	140,00	2,98	5,66	21,74	149,76	130,00	2,77	5,25	20,19			139,06
Картофельное пюре						80,00	6,64	8,56	8,32	137,60	60,00	4,98	6,42	6,24			103,20
Т-К№103 р№465 Уфа 2014 изд4	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	172,00	8,90	0,10	17,20	68,00	150,00	0,15	0,08	12,90			51,00
Тедтели из пшена и риса						200,00	0,20	0,10	17,20	68,00	150,00	0,15	0,08	12,90			51,00
Т-К№277р№631 Уфа 2014 изд. 4	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76			95,96
Компот из свежих плодов						780,00	14,70	22,97	82,01	596,05	610,00	11,68	17,86	66,56			475,91
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П.Мариинского Дели плюс 2017	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90												
Хлеб ржано-пшеничный																	

Полдник

Т-К№260 Пермь 2001	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	160,00	4,48	5,12	7,52			94,08
Молоко кипяченое						50,00	3,55	3,20	35,00	181,00	40,00	2,84	2,56	28,00			144,80
№311 "Хлебпродлинформ" 2004	100,00	7,10	6,40	70,00	362,00	250,00	9,15	9,60	44,40	298,60	200,00	7,32	7,68	35,52			238,88
Праники "Детские"																	

Ужин

Т-К№132 Пермь 2001	100,00	7,85	3,54	20,22	142,99	150,00	11,78	5,31	30,33	214,49	130,00	10,21	4,60	26,29			185,89
Лапшевник с творогом						200,00	0,11	0,00	25,83	103,74	160,00	0,09	0,00	20,66			82,99
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П.Мариинского Дели плюс 2017	100,00	0,06	0,00	12,82	51,87	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49			70,14
Хлеб пшеничный йодированный						80,00	0,32	0,32	8,24	37,60	80,00	0,32	0,32	8,24			37,60
Т-К№338 сб/год ред. М.П.Мариинского Дели плюс 2017г.	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00	470,00	15,37	6,03	63,72	449,35	400,00	12,98	5,22	69,68			376,62
Плоды или ягоды свежие (груши)							54,27	63,36	276,64	1800,01	43,30	41,84	223,69				1439,05
Итого за неделю							301,03	300,98	1321,36	9164,40		241,60	239,07	1089,36			7443,99

Вторник 7 (вторая неделя)

Завтрак																	
Завтрак 2																	
Т-К№386 сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	180,00	180,00	5,22	4,44	7,20	90,00	130,00	3,77	3,21	5,20	65,00
№311 "ХлебПродИнформ" 2004	Каша жидкая (манна) с маслом	100,00	1,50	4,10	10,00	85,00	200,00	200,00	3,00	8,20	20,00	170,00	180,00	2,70	7,38	18,00	153,00
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017	Хлеб пшеничный модифицированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,90	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	89,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
Т-К№287 ТТК№10 Уфа 2014 изд4	Чай с молоком и сахаром	100,00	0,70	0,70	5,60	30,50	200,00	440,00	1,40	1,40	11,20	61,00	180,00	1,26	1,26	10,08	54,90
Т-К№386 сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	180,00	180,00	5,22	4,44	7,20	90,00	130,00	3,77	3,21	5,20	65,00
Обед																	
Т-К№11 Р№19 Уфа 2014 изд4	Салат из свежих помидор	100,00	0,83	4,50	4,50	63,33	60,00	60,00	0,50	2,70	2,70	38,00	50,00	0,42	2,25	2,25	31,67
Т-К№36 Пермь 2001	Суп из овощей	100,00	0,77	2,34	5,03	46,10	200,00	200,00	1,54	4,68	10,06	92,19	200,00	1,54	4,68	10,06	92,19
Т-К№92 Р№436 Уфа 2014 изд 4	Жаркое по-домашнему	100,00	10,09	10,31	9,22	170,45	180,00	180,00	18,16	18,56	16,60	306,82	130,00	13,12	13,40	11,99	221,59
Т-К№255 Пермь 2001	Компот из сухофруктов	100,00	0,28	0,00	13,95	56,89	200,00	200,00	0,56	0,00	27,89	113,78	150,00	0,42	0,00	20,92	65,34
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017	Хлеб ржано-пшеничный	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	690,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
Полдник																	
Т-К№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
Т-К№259Р№87 Уфа 2014 изд 4	Плюшка новомосковская	100,00	7,86	5,86	51,14	291,43	50,00	250,00	3,93	2,93	25,57	145,71	50,00	3,93	2,93	25,57	145,71
Ужин																	
Т-К№45 Р№78 Уфа 2014 изд4	Икра свекольная	100,00	1,75	7,25	9,25	107,50	60,00	60,00	1,05	4,35	5,55	64,50	50,00	0,88	3,63	4,63	53,75
Т-К№209 сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017 г.	Спаго варёное	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
Т-К№140 н№219 Уфа 2014 изд4	Морковь, тушёная с рисом	100,00	1,75	4,85	16,40	116,50	180,00	180,00	3,15	8,73	29,52	209,70	130,00	2,28	6,31	21,32	151,45
Т-К№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	200,00	200,00	0,68	0,00	21,00	46,87	160,00	0,51	0,00	15,75	35,15
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П. Могильного Делл плюс 2017	Хлеб пшеничный модифицированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	520,00	3,16	0,40	19,32	89,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							520,00		13,12	18,06	75,67	477,59	400,00	11,11	14,83	56,47	373,49
									58,79	67,54	249,51	1815,36		46,92	54,88	201,23	1469,09

Среда 8 (вторая неделя)

Завтрак															
№ п/п	Наименование	Выход на 100 гр.	Белки	Жиры	Углевод	Выход на порцию 3-7 лет.	Белки	Жиры	Углеводы	Выход на порцию 2-3 года.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
															ккал
ТК-№75Р№160	Уфа 2014 изд 4	100,00	2,20	2,10	7,95	250,00	5,50	5,25	19,88	148,75	180,00	3,96	3,78	14,31	107,10
Т-К№ПР-сб/год ред. М.П. Матильного	Дели плюс 2017	100,00	7,90	1,00	48,30	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
ТК-№272	ТТК-№13 Уфа 2014 изд 4	100,00	1,60	1,55	6,75	46,50	2,88	2,79	12,15	83,70	150,00	2,40	2,33	10,13	69,75
Завтрак 2															
Т-К№338	сб/год ред. М.П. Матильного	100,00	0,60	0,60	15,40	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00
Дели плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие (виноград)	100,00	0,60	0,60	15,40	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00
Обед															
ТК-№36	ТТК-№2 Уфа 2014 изд 4	100,00	3,25	10,00	10,25	145,00	1,95	6,00	6,15	87,00	30,00	0,98	3,00	3,08	43,50
ТК-№27	Пермь 2001	100,00	0,76	2,66	4,32	180,00	1,37	4,79	7,78	79,99	150,00	1,14	3,99	6,48	66,66
№489	"ХлебПродинформ" 2004	100,00	6,30	4,90	9,70	111,00	9,45	7,35	14,55	166,50	130,00	8,19	6,37	12,61	144,30
ТК-№253	Пермь 2001	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	0,29	0,00	20,39	82,78	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
Т-К№ПР-сб/год ред. М.П. Матильного	Дели плюс 2017	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
Полдник															
ТК-№260	Пермь 2001	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-238	р№739 Уфа 2014 изд4	100,00	6,60	7,60	33,00	228,00	3,30	3,80	16,50	114,00	50,00	3,30	3,80	16,50	114,00
Ужин															
ТК-№138	Пермь 2001	100,00	10,63	3,49	15,68	136,66	15,95	5,24	23,53	204,99	130,00	13,82	4,54	20,39	177,66
ТК-№226Р№95	Уфа 2014 изд4	100,00	2,00	5,67	6,67	83,33	1,20	3,40	4,00	50,00	60,00	1,20	3,40	4,00	50,00
ТК-№268	ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	0,20	0,03	9,30	37,00	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00
Т-К№ПР-сб/год ред. М.П. Матильного	Дели плюс 2017	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого															
		450,00	20,51	9,08	56,15	385,61	420,00	17,59	8,27	48,18	334,80	47,21	37,67	184,97	1275,39

Итого за неделю										308,73	290,10	1146,45	8245,79		245,66	232,09	951,78	6711,51
Итого за 10 дней										609,76	591,08	2467,81	17410,18		487,26	471,16	2041,14	14155,50
Итого средний за 10 дней										60,98	59,11	246,78	1741,02		48,73	47,12	204,11	1415,55