



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 2014изд.4	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 изд.4	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 изд.4	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 изд.4	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																
			62,47	57,81	252,28	1769,88	47,85	44,03	211,21	1410,91						

Среда 3 (первая неделя)

	Завтрак					Обед					Ужин					
	Выход на 100гр.	белки	жиры	Углевод ы	ккал	Выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	Углевод ы	ккал	Выход на порцию 2-3 года.	белки	жиры	Углевод ы	ккал	
№311 "Хлебпродлинформ" 2004 Т-К№1Р-сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017	Каша жидкая (рисовая) с сахаром	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	Хлеб пшеничный модифицированный	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
	Чай с молоком и сахаром	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
						400,00		6,33	7,28	59,32	326,44	350,00	5,32	5,79	51,80	278,95
Завтрак 2																
Т-К№338 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	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
							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	Салат витаминный	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	Суп картофельный с клецками	100,00	1.34	4.55	6,00	39,98	200,00	2.68	9.10	12,00	79,96	150,00	2.01	6.83	9,00	59,97
ТК-№192 Пермь 2001	Птица отварная	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	Картофель отварной	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	Комлот из сухофруктов	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	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
						700,00		26,51	35,00	94,58	743,32	550,00	19,98	25,86	77,21	588,18
Полдник																
ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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.	Печенье "Нарезное"	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
						250,00		8,95	10,18	45,43	309,10	200,00	6,38	7,27	22,87	182,44
Ужин																
Т-К№209 сб/год ред. М.Л. Малицкого Дели плюс 2017 г.	Рыбу варёное	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	Макаронные изделия отварные	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	Чай с лимоном и сахаром	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	Хлеб пшеничный модифицированный	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
						450,00		14,70	11,03	89,94	432,76	400,00	12,43	9,52	54,69	353,09
						57,00		64,00	281,00	1872,73		44,60	49,92	218,32	1459,96	

Четверг 4 (первая неделя)

		Завтрак													
	Выход на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	порцию 3-7лет.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	порцию 2-3 года.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
№311 "ХлебПродинформ" 2004	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№1Р-сб/год ред. М.П. Магильного	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
Дели пмос 2017	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№272 ТТ-К-№13 Уфа 2014 изд. 4	100,00					420,00	10,44	12,39	56,87	385,22	360,00	8,61	10,30	46,28	315,59
Завтрак 2															
Т-К№338 сб/год ред. М.П. Магильного	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
Дели пмос 2017г.						130,00	1,66	0,36	0,55	70,20	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20
Обед															
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№321Уфа 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	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	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
Дели пмос 2017						760,00	32,03	26,89	73,68	688,47	630,00	28,15	21,62	61,87	550,10
Полдник															
Т-К-№80 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
						250,00	8,93	9,48	29,48	240,10	200,00	7,53	7,88	27,13	210,70
Ужин															
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	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№1Р-сб/год ред. М.П. Магильного	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
Дели пмос 2017						450,00	8,74	13,22	71,36	440,65	400,00	6,99	10,76	80,23	366,36
							61,80	62,34	231,84	1804,64		50,95	50,92	196,06	1512,94

Пятница 5 (первая неделя)

Завтрак

№311 "Хлебпродлинформ" 2004 Т-К№1Р-сб/год ред. М.П.Марилинского 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.Марилинского 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	0,20	0,10	17,20	68,00	150,00	0,15	0,08	12,90			51,00
Тедтели из пшена и риса					200,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76			95,96	
Т-К№277р№631 Уфа 2014 изд. 4	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	50,00	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.Марилинского Дели плюс 2017	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	780,00											
Хлеб ржано-пшеничный					200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	160,00	4,48	5,12	7,52			94,08	
Т-К№260 Пермь 2001	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	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

Полдник

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№246 Пермь 2001	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
Т-К№1Р-сб/год ред. М.П.Марилинского Дели плюс 2017	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	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.Марилинского Дели плюс 2017 г.	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	

Ужин

Т-К№246 Пермь 2001	100,00	0,06	0,00	12,82	51,87	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.Марилинского 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
Т-К№338 сб/год ред. М.П.Марилинского Дели плюс 2017 г.	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
Итого за неделю					54,27	63,36	276,64	1800,01			43,30	41,84	223,69			1439,05	

Понедельник 6 (вторая неделя)

Завтрак															
	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод	ккал	Выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход по году 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
ТК-№44 Пермь 2001	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	200,00	4,94	6,06	18,62	148,54	150,00	3,71	4,55	13,97	111,41
ТК-№3 р №1 Уфа 2014 изд 4	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-№270 ТТК-№12 Уфа 2014 изд4	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70
Завтрак 2															
Т-КНМ389 сб/под ред. М.П. Моргилинского Дели плюс 2017 г.	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60
Обед															
ТК-№16сб1996 Уфа 2014 изд4	100,00	1,33	0,17	7,17	35,00	50,00	0,67	0,08	3,58	17,50	30,00	0,40	0,05	2,15	10,50
ТК-№49 Пермь2001	100,00	1,35	2,06	8,42	57,66	200,00	2,70	4,12	16,85	115,31	180,00	2,43	3,71	15,16	103,78
ТК-№210 Пермь 2001	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	130,00	3,41	4,20	17,49	113,31	110,00	2,88	3,55	14,80	95,88
Т-КНМ268 сб/под ред. М.П. Моргилинского Дели плюс 2017 г.	100,00	10,42	12,86	10,18	205,00	70,00	7,29	9,00	7,13	143,50	50,00	5,21	6,43	5,09	102,50
ТК-№24 Пермь 2001	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-КНМ1Р-сб/под ред. М.П. Марильного 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	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	160,00	4,32	4,48	6,88	85,44
ТК-№259р№79 Уфа 2014изд4	100,00	9,40	2,20	52,00	270,00	50,00	4,70	1,10	26,00	135,00	40,00	3,76	0,88	20,80	108,00
Ужин															
ТК-№86 р№253 Уфа 2014 изд4	100,00	12,83	8,25	2,75	136,67	210,00	26,95	17,33	5,78	287,00	150,00	19,25	12,38	4,13	205,00
ТК-№266 ТК-№10 Уфа 2014 изд4	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
Т-КНМ1Р-сб/под ред. М.П. Марильного 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
Т-КНМ338 сб/под ред. М.П. Марильного Дели плюс 2017г.	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	40,00	0,16	0,16	3,92	18,80	40,00	0,16	0,16	3,92	18,80
Итого															
						470,00	30,36	17,94	37,21	421,82	400,00	54,20	41,91	185,68	1290,42

Вторник 7 (вторая неделя)

Завтрак																	
№311 "ХлебПродИнформ" 2004 Т-КНЭР-с/б/год ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	Каша жидкая (манна) с маслом Хлеб пшеничный модифицированный	Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	Выход на порцию 3-7 лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход. порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал	
																	ТК-№287 ТТК№10 Уфа 2014 изд4
Завтрак 2																	
Т-КНЭ86 с/б/год ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100.00	2.90	2.47	4.00	50.00	180.00	5.22	4.44	7.20	90.00	130.00	3.77	3.21	5.20	65.00	
ТК-№11 Р№19 Уфа 2014 изд4	Салат из свежих помидор	100.00	0.83	4.50	4.50	63.33	60.00	0.50	2.70	2.70	38.00	50.00	0.42	2.25	2.25	31.67	
ТК-№36 Пермь 2001	Суп из овощей	100.00	0.77	2.34	5.03	46.10	200.00	1.54	4.68	10.06	92.19	200.00	1.54	4.68	10.06	92.19	
ТК-№92 Р№436 Уфа 2014 изд 4	Жаркое по-домашнему	100.00	10.09	10.31	9.22	170.45	180.00	18.16	18.56	16.60	306.82	130.00	13.12	13.40	11.99	221.59	
ТК-№255 Пермь 2001	Компот из сухофруктов	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	65.34	
Т-КНЭ1Р-с/б/год ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	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	2.70	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-№259Р№87 Уфа 2014 изд 4	Плюшка новомосковская	100.00	7.86	5.86	51.14	291.43	50.00	3.93	2.93	25.57	145.71	50.00	3.93	2.93	25.57	145.71	
Ужин																	
ТК-№45 Р№78 Уфа 2014 изд4	Икра свекольная	100.00	1.75	7.25	9.25	107.50	60.00	1.05	4.35	5.55	64.50	50.00	0.88	3.63	4.63	53.75	
Т-КНЭ209 с/б/год ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017 г.	Спаго варёное	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-№140 н№219 Уфа 2014 изд4	Морковь, тушёная с рисом	100.00	1.75	4.85	16.40	116.50	180.00	3.15	8.73	29.52	209.70	130.00	2.28	6.31	21.32	151.45	
ТК-№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100.00	0.34	0.00	10.50	23.44	200.00	0.68	0.00	21.00	46.87	160.00	0.51	0.00	15.75	35.15	
Т-КНЭ1Р-с/б/год ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	Хлеб пшеничный модифицированный	100.00	7.90	1.00	48.30	233.80	40.00	3.16	0.40	19.32	83.52	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	Углевод	Выход на порцию 2-3 года.	Белки	Жиры	Углевод	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. Маливного	Хлеб пшеничный поджаренный	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. Маливного	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. Маливного	Хлеб ржано-пшеничный	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 изд 4	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 изд 4	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 изд 4	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. Маливного	Хлеб пшеничный поджаренный	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
Дели плюс 2017		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

Пятница 10 (вторая неделя)

		Завтрак														
		Выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3- лет.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 2-3 года.	белки	жиры	углевод ы	ккал
№311 "Хлебпшеничный" 2004	Каша жидкая (пшеничная) с маслом	100.00	2.10	4.20	13.10	101.00	200.00	4.20	8.40	26.20	202.00	180.00	3.78	7.56	23.58	181.80
Т-К№19-облод ред. М.П. Магильного Дели-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
Т-К№266 ТТК-№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	180.00	0.09	0.03	8.19	22.50
Завтрак 2																
Т-К№386 облод ред. М.П. Магильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100.00	2.90	2.47	4.00	50.00	170.00	4.93	4.19	6.80	85.00	150.00	4.35	3.70	6.00	75.00
Обед																
Т-К№23 р№37 Уфа 2014изд4	Салат из сырых овощей	100.00	0.67	4.50	3.16	51.00	50.00	0.33	2.25	1.58	27.50	30.00	0.20	1.35	0.95	16.50
Т-К№35 Пермь 2001	Свекольник	100.00	0.77	2.53	4.02	41.66	180.00	1.39	4.55	7.24	74.99	180.00	1.39	4.55	7.24	74.99
Т-К№214 Пермь 2001	Картофель отварной	100.00	2.09	4.89	18.14	121.64	130.00	2.72	6.10	23.88	158.13	110.00	2.30	5.16	19.95	133.80
Т-К№122 р№431 Уфа 2014изд4	Печень по-строгановски	100.00	16.13	11.63	2.25	178.75	70.00	11.29	8.14	1.58	125.13	50.00	8.06	5.81	1.13	89.38
Т-К№389 облод ред. М.П. Магильного 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№19-облод ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	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																
Т-К№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
Т-257р86 Уфа 2014 изд4	Булочка сладкая	100.00	7.80	8.60	52.60	318.00	50.00	3.90	4.30	26.30	156.00	50.00	3.90	4.30	26.30	159.00
Ужин																
Т-К№134 Пермь 2001	Пудинг из творога с рисом	100.00	10.98	2.69	14.41	125.84	150.00	16.47	4.04	21.62	188.76	140.00	15.37	3.77	20.18	176.18
Т-К№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100.00	0.34	0.00	10.50	23.44	200.00	0.68	0.00	21.00	46.87	180.00	0.61	0.00	18.90	42.18
Т-К№19-облод ред. М.П. Магильного Дели-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
Т-К№338 облод ред. М.П. Магильного Дели-плюс 2017г.	Грибы или ягоды свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	120.00	0.48	0.48	11.76	56.40	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого за день																
							510.00	20.79	4.92	73.70	385.55	450.00	18.75	4.47	63.37	335.50
								62.01	49.43	248.89	1647.37		52.48	41.87	217.60	1419.47

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