

Приложение

к соглашению от 04.04.2022

Заказчик:

Заведующий



М.П.

Исполнитель
Директор



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Зима-Осень

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 1 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) с маслом	160/5					ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		355	9,4	9,8	42,7	301,8	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
Обед							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №88
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №62
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					321
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					376
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		530	13,6	16,1	68,2	455,8	
Полдник							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					ТТК №7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Полдник		405	23,1	20,7	61,8	529,5	
Всего за день:			46,9	46,8	187,4	1349,7	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 2 вариант							
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150				368	
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150				ТТК №44	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15				ТТК №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		510	12,6	14,4	66	452,4	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130				ТТК №157	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50				350	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200				395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за Полдник		400	16,4	15,7	55,5	403	
Всего за день:			45,4	44	172	1298	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 3 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150					ТТК №83
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	16,2	11,5	49,7	368,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30					354
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		550	15	19,2	66,3	492,1	
Полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30					324
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100					ТТК № 32
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30					350
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Полдник		340	11,5	11,5	51,4	371	
Всего за день:			43,5	42,4	182,1	1294,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 4 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150				ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394	
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		355	12	9,4	46,7	320,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150				368	
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150				ТТК №47	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		480	13,6	19,1	62,6	436,2	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	130				ТТК №150	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	20				351	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150				401	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50				473	
Итого за Полдник		350	16,1	15	70,3	449,4	
Всего за день:			42,3	44,1	193,9	1274,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 5 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150				ТТК №104	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		350	14,5	9,8	56,1	371	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150				ТТК №87/1	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130				ТТК №7	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за обед		520	15,9	17,1	74,5	500,5	
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					166
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	110					398
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Полдник		370	10,8	13	63,1	401	
Всего за день:			42,1	40,1	211,4	1347,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 6 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					7
Итого за завтрак		355	15,5	10,1	59,4	390,3	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15					ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					
Итого за обед		575	16	13,4	76	496,9	
Полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50					ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
Итого за Полдник		390	14,2	16,3	62,6	393,4	
Всего за день:			46,4	40,3	229,9	1417,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 7 вариант							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		350	10,5	9,3	27	279,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					ТТК №202
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130					ТТК №64
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35					
Итого за обед		530	16,1	13	81,8	496	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130					ТТК №152
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20					350
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	15					
Итого за Полдник		315	13,6	20	58,5	430,7	
Всего за день:			41	42,5	182	1268,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 8 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,8	368,8	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №47
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за обед		617	14	14,5	70,1	458,9	
Полдник	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 59	120					ТТК № 59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30					355
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за Полдник		320	18,6	24,8	46,5	496,7	
Всего за день:			49,7	52,6	177,7	1392,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 9 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		355	16,3	10,2	61,8	403,2	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за обед		505	13	17,4	61,8	496,6	
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130					ТТК №154
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50					351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180					401
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		380	15,1	14,9	45	379,9	
Всего за день:			45,3	42,7	186,3	1354,8	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 10 вариант							
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	14,1	11,9	40,1	370,6	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180				399	
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	150					
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		540	21	15,9	66,5	496	
Полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за Полдник		343	13,9	15,1	61,8	426,9	
Всего за день:			49,9	43,1	186,1	1368,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 11 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150				ТТК №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					
	БАТОН	45					
Итого за завтрак		350	10,4	8,5	46,7	307,3	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150				368	
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30				ТТК №87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	19,9	10,1	79,8	508,8	
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30				ТТК №33	
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					
Итого за Полдник		377	12,8	22,9	59,7	456,6	
Всего за день:			43,7	42,1	200,5	1341,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 12 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	140					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
Итого за завтрак		355	17,1	12,5	42,1	350,1	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180					399
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30					33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		510	14,9	20	78,8	544,3	
Полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	130					ТТК №153
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30					351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		350	11,5	10,8	60,4	396,4	
Всего за день:			44,4	43,5	199	1365,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 13 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150					ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	160					394
	БАТОН	50					
Итого за завтрак		360	13,6	7,4	64,3	377,7	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	120					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за обед		590	15,4	14,6	77,9	492,8	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	120					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Полдник		440	14	17,4	63,3	437,5	
Всего за день:			43,6	40	219,8	1376,4	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 14 вариант							
Завтрак	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					ТТК №155
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	13,5	13,2	59	414,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	150					ТТК №28/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,2	513,8	
Полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	100					ТТК № 32
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30					350
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за Полдник		335	11,2	10,6	47	352,8	
Всего за день:			48	44,1	179,9	1344	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 15 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					ТТК №106
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
Итого за завтрак		350	13,3	10,6	42,5	320,3	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150					399
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б	150					ТТК №44/1
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №66
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150					383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		520	19,7	18,3	67,3	515,3	
Полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					ТТК №75
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					478
Итого за Полдник		402	12,8	15,8	58,1	435,4	
Всего за день:			46,6	44,9	182,6	1333,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 16 вариант							
Завтрак	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130				ТТК №72	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150				400	
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	15,8	13,3	36,2	374,2	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150				368	
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	150				ТТК №47/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		480	14,1	19,1	63	440,8	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50				ТТК №74	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110				344	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50				478	
Итого за Полдник		378	13,5	17,9	57,6	418,3	
Всего за день:			44	50,9	171,1	1301,7	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 17 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150				ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150				394	
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		350	10,7	9	46,6	312,6	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150				399	
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30				33	
	БОРЩ	150				ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/30				ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110				205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		540	15,1	19,2	79,4	527,2	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130				ТТК №151	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30				350	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150				401	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за Полдник		330	21,7	15,9	41,9	473,3	
Всего за день:			48,3	44,3	182,6	1375,7	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 18 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160					397
	БАТОН	40					
Итого за завтрак		350	12,5	8,4	52,6	337,3	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №87
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50/30					ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
Итого за обед		540	15,6	16,7	79,8	524,7	
Полдник	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50					ТТК № 33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					321
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		355	12,3	22,1	64,1	472,3	
Всего за день:			41	47,8	210,8	1402,7	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 19 вариант							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №85
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/7/3					393
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	30					
Итого за завтрак		385	12,2	9,7	37,5	288,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150					399
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150					ТТК №44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за обед		550	13,9	15	75,1	482,9	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130					ТТК №156
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40					350
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за Полдник		350	19,4	19,9	55,3	521,3	
Всего за день:			46,3	44,8	182,6	1355,6	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 20 вариант							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150				ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160				395	
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5				7	
Итого за завтрак		355	13,6	8,1	59,3	364	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150				399	
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150				ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	130				ТТК №79	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15				350	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150				383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за обед		540	13,1	20	80	512,2	
Полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 59	100				ТТК № 59	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30				355	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за Полдник		358	10,55	13,5	53,4	400,3	
Всего за день:			38,05	41,8	207,4	1339,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	849,6	836,0	3 657,7	25 552,8
Среднее значение за период	42,5	41,8	182,9	1277,6