

Заказчик:
Заведующий



Приложение
к соглашению от 04.04.2022
Исполнитель:
Директор

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для детей дошкольного возраста 3-7 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 КРУТОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | | | | | ТТК №107 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | | | | | |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 420 | 9,7 | 14,4 | 45,8 | | 1 |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 361,1 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 50 | | | | | 20 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | | | | | ТТК №88 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 70 | | | | | ТТК №62 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 130 | | | | | 321 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 180 | | | | | 376 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| Итого за обед | | 20 | | | | | |
| Полдник | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 670 | 21,2 | 20,4 | 89,7 | 634,8 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 150 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 190/10 | | | | | ТТК №7 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | 392 |
| Итого за Полдник | | 50 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 25,8 | 20,9 | 79,4 | 612,4 | 467 |
| Всего за день: | | 57,6 | 55,9 | 232,6 | | 1 683,4 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 вариант День 2 вариант | | | | | | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | | | ТТК №72 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | | | 400 | |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 380 | 23,2 | 24,7 | 27,6 | 432,8 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | 368 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | | | 33 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | | | | ТТК №44 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/30 | | | | ТТК №75 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 650 | 20,0 | 17,6 | 84,9 | 586,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 150 | | | | ТТК №157 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 60 | | | | 350 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | | | | 395 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 28,1 | 21,6 | 61,9 | 571,7 | |
| Всего за день: | | | 72,1 | 64,7 | 193,4 | 1 682,3 | |

| 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) | 180 | | | | | ТТК №83 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | | | | 397 |
| | БАТОН | 20 | | | | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 45 | | | | | 213 |
| Итого за завтрак | | 425 | 19,8 | 13,4 | 69,7 | 479,2 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | | | | | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | | | | | ТТК №28 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | | | | | ТТК №61 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | | | | | 166 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | | | | | 354 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 707 | 24,1 | 23,1 | 82,9 | 653,0 | |
| Полдник | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) | 50 | | | | | 324 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" | 140 | | | | | ТТК № 32 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | | | | | 350 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | 372 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 465 | 24,8 | 33,6 | 71,1 | 691,6 | |
| Всего за день: | | | 69,6 | 70,3 | 241,4 | 1 898,9 | |

| 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) | 180 | | | | ТТК №106 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | 394 | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | | | | 3 | |
| Итого за завтрак | | 420 | 14,4 | 15,2 | 48,6 | 395,2 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | 368 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 60 | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | | | | ТТК №47 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 630 | 33,7 | 35,2 | 67,2 | 726,7 | |
| Полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ | 150 | | | | ТТК №150 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | | | | 351 | |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | | | | 401 | |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | | | | 473 | |
| Итого за Полдник | | 450 | 21,3 | 19,6 | 75,9 | 577,3 | |
| Всего за день: | | | 70,2 | 70,8 | 210,7 | 1 790,4 | |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 вариант День 5 вариант | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) | 180 | | | | ТТК №104 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | | | | 395 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | 2 | |
| Итого за завтрак | | 435 | 13,2 | 11,6 | 73,5 | 457,4 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | | | | 399 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | | | | 20 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б | 180 | | | | ТТК №87/1 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | ТТК №7 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 630 | 25,8 | 21,7 | 90,6 | 667,2 | |
| Полдник | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70/5 | | | | ТТК №77 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) | 130 | | | | 166 | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | 398 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 475 | 17,5 | 15,3 | 83,3 | 564,1 | |
| Всего за день: | | | 57,4 | 48,8 | 265,1 | 1 763,8 | |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 2 вариант | | | | | | | |
| День 6 вариант | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) | 180 | | | | | ТТК №83 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | | | | 400 |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | | 7 |
| Итого за завтрак | | 400 | 16,9 | 12,5 | 55,1 | 400,6 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | | | | | 388 |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200/20/10 | | | | | ТТК №201 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | | | | | ТТК №75 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | | | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | |
| Итого за обед | | 770 | 22,7 | 18,5 | 87,4 | 622,3 | |
| Полдник | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | | | | | ТТК №73 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | | | | | 321 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75 | | | | | 458 |
| Итого за Полдник | | 492 | 20,7 | 11,2 | 93,0 | 566,2 | |
| Всего за день: | | | 61,0 | 42,7 | 267,4 | 1 726,1 | |

| 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 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | | | | ТТК №72 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | | 392 |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,6 | 24,2 | 32,0 | 425,8 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | | | | | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/25 | | | | | ТТК №202 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | 150 | | | | | ТТК №64 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | | | | | 348 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| Итого за обед | | 655 | 25,1 | 15,8 | 85,2 | 604,6 | |
| Полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 150 | | | | | ТТК №152 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | | | | | 350 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | | | | | 394 |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 25,9 | 23,2 | 85,3 | 660,7 | |
| Всего за день: | | | 70,5 | 63,4 | 220,2 | 1 766,2 | |

| 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) | 180/5 | | | | ТТК №104 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | | | 397 | |
| | БАТОН | 20 | | | | | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 45 | | | | 213 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 18,4 | 14,1 | 54,6 | 420,5 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | 368 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | | | | 20 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | | | | ТТК №47 | |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 70/30 | | | | ТТК №65 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | | | | 321 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | 393 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 682 | 16,7 | 23,3 | 59,1 | 530,8 | |
| Полдник | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" | 120 | | | | ТТК № 59 | |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | | | | 355 | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | 398 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | | | | 478 | |
| Итого за Полдник | | 450 | 24,9 | 31,1 | 92,7 | 767,8 | |
| Всего за день: | | | 60,8 | 69,3 | 225,4 | 1 810,3 | |

| 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) | 180 | | | | ТТК №105 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | | | 400 | |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | 7 | |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,9 | 12,5 | 59,4 | 422,7 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | | | | 399 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | | | 33 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | | | | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150/5 | | | | ТТК №68 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 635 | 26,6 | 18,4 | 86,7 | 648,4 | |
| Полдник | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 150 | | | | ТТК №154 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | | | | 351 | |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | | | | 401 | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | 467 | |
| Итого за Полдник | | 450 | 24,1 | 18,5 | 74,0 | 568,2 | |
| Всего за день: | | | 69,5 | 49,6 | 237,8 | 1 714,4 | |

| 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 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | | | | ТТК №72 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | | | | | 394 |
| | БАТОН | 30 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 21,5 | 26,7 | 37,8 | 483,7 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | | | | | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б | 180 | | | | | ТТК №88/1 |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | ТТК №66 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | | | 376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,8 | 16,4 | 87,2 | 594,7 | |
| Полдник | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70/5 | | | | | ТТК №61 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | | | | | 166 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | | 392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 445 | 21,3 | 17,3 | 67,6 | 519,4 | |
| Всего за день: | | | 67,5 | 60,6 | 210,3 | 1 672,9 | |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 3 вариант | | | | | | | |
| День 11 вариант | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | | | | | ТТК №107 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | | | | 395 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/10 | | | | | 1 |
| Итого за завтрак | | 405 | 9,9 | 14,1 | 48,1 | 368,6 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 180 | | | | | ТТК №87 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | 150 | | | | | ТТК №64 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | | | | | 348 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 23,6 | 12,0 | 105,8 | 648,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Полдник | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 50 | | | | | 54 |
| | БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" | 70 | | | | | ТТК № 33 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | | | | | 355 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | | 393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | 467 |
| Итого за Полдник | | 452 | 17,6 | 24,1 | 74,4 | 594,0 | |
| Всего за день: | | | 51,9 | 51,0 | 247,3 | 1 702,0 | |

| 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) | 180/5 | | | | ТТК №83 | |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 45 | | | | 213 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | | | 400 | |
| | БАТОН | 20 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 19,3 | 14,2 | 49,8 | 404,7 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | | | | 388 | |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | | | 33 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | | | | ТТК №47 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | | | | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | | | | 166 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за обед | | 660 | 24,0 | 23,3 | 100,3 | 715,9 | |
| Полдник | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 150 | | | | ТТК №153 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | | | | 351 | |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | | | | 401 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 15,9 | 13,4 | 85,2 | 534,3 | |
| Всего за день: | | | 59,9 | 51,4 | 267,2 | 1 791,9 | |

| 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) | 180 | | | | ТТК №105 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | 394 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | 2 | |
| Итого за завтрак | | 415 | 13,3 | 10,2 | 77,1 | 457,7 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | | | | 399 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | | | | ТТК №88 | |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 70/30 | | | | ТТК №65 | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | | | | 336 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за обед | | 720 | 21,2 | 20,0 | 88,7 | 630,4 | |
| Полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | | | | ТТК №74 | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | | | | 151 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | 392 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | | | | 478 | |
| Итого за Полдник | | 500 | 20,9 | 16,8 | 73,1 | 536,3 | |
| Всего за день: | | | 56,3 | 47,2 | 256,6 | 1 699,5 | |

| 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 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | | | | | ТТК №155 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | | | | 397 |
| | БАТОН | 20 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 420 | 13,7 | 17,7 | 60,2 | 460,7 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | | | | | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б | 180 | | | | | ТТК №28/1 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | | | | ТТК №7 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | | 372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 600 | 23,3 | 20,9 | 65,4 | 550,6 | |
| Полдник | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" | 140 | | | | | ТТК № 32 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | | | | | 355 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | | 398 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | | 467 |
| Итого за Полдник | | 450 | 27,5 | 35,2 | 85,3 | 785,4 | |
| Всего за день: | | | 65,4 | 74,0 | 228,6 | 1 871,8 | |

| 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) | 180 | | | | ТТК №106 | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | 7 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | | | | 395 | |
| | БАТОН | 40 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,6 | 11,3 | 52,8 | 368,5 | |
| 2 Завтрак | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 110 | | | | 388 | |
| Итого за 2 завтрак | | 110 | 0,7 | 0,5 | 31,9 | 137,0 | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б | 180 | | | | ТТК №44/1 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | ТТК №66 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 630 | 22,5 | 20,5 | 88,1 | 629,6 | |
| Полдник | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/30 | | | | ТТК №75 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | 393 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | | | | 478 | |
| Итого за Полдник | | 447 | 18,8 | 17,8 | 63,9 | 499,2 | |
| Всего за день: | | | 55,6 | 50,1 | 236,7 | 1 634,3 | |

| 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 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 180 | | | | ТТК №106 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | | | | 395 | |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/5/20 | | | | 2 | |
| | БАТОН | 20 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 455 | 12,2 | 11,5 | 69,9 | 437,5 | |
| 2 Завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | 368 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б | 180 | | | | ТТК №47/1 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | ТТК №67 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| Итого за обед | | 600 | 33,9 | 35,3 | 63,9 | 713,2 | |
| Полдник | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | | | | ТТК №74 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | | | | 344 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | 392 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | | | | 467 | |
| Итого за Полдник | | 510 | 21,9 | 16,6 | 76,8 | 558,6 | |
| Всего за день: | | | 68,8 | 64,2 | 229,6 | 1 800,5 | |

| 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 КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) | 180 | | | | ТТК №107 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | | | | 394 | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/5/10 | | | | 3 | |
| Итого за завтрак | | 405 | 11,4 | 13,4 | 43,6 | 347,2 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ | 180 | | | | 399 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | | | | 20 | |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | | | | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/30 | | | | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | | | | 205 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| Итого за обед | | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 695,4 | |
| Полдник | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | | | | ТТК №151 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 60 | | | | 350 | |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | | | | 401 | |
| | БАТОН | 40 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 36,7 | 27,3 | 58,4 | 646,3 | |
| Всего за день: | | | 70,2 | 65,5 | 213,4 | 1 764,0 | |

| 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) | 180/5 | | | | ТТК №104 | | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | | | 397 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | | 7 | | |
| | Итого за завтрак | БАТОН | | | | 25 | | |
| | | 400 | 15,6 | 12,2 | 56,4 | 399,5 | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 180 | | | | 368 | | |
| | | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,1 | 82,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 180 | | | | ТТК №87 | | |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 70/30 | | | | ТТК №65 | | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 130 | | | | 166 | | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | | 372 | | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 24,1 | 21,4 | 92,0 | 673,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" | 70 | | | | ТТК № 33 | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | | | | 321 | | |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | | | 398 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ | 50 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 17,7 | 25,5 | 87,2 | 664,5 | | |
| Всего за день: | | | 58,1 | 59,8 | 252,7 | 1 819,7 | | |

| 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 | 180 | | | | ТТК №85 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | | 393 | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | | | | 3 | |
| Итого за завтрак | | 437 | 11,8 | 12,4 | 47,0 | 355,1 | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | | | | 399 | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| Обед | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | | | | ТТК №44 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | | | | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 130 | | | | 344 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | | 376 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 20,1 | 19,3 | 77,7 | 577,9 | |
| Полдник | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150 | | | | ТТК №156 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | | | | 350 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | | | 400 | |
| | БАТОН | 50 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 450 | 33,7 | 24,9 | 73,3 | 665,3 | |
| Всего за день: | | | 66,5 | 56,8 | 215,7 | 1 673,4 | |

| 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 | 200 | | | | 395 | |
| | БАТОН | 50 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 13,9 | 7,4 | 72,1 | 410,5 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 200 | | | | 368 | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | | | | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) | 150 | | | | ТТК №79 | |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | | | | 350 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | | | | 383 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| Итого за обед | | 680 | 18,3 | 18,2 | 99,2 | 649,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | | | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" | 120 | | | | ТТК № 34 | |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | | | | 355 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | | | | 392 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 480 | 22,3 | 28,3 | 71,1 | 634,3 | |
| Всего за день: | | | 55,3 | 54,7 | 261,4 | 1 785,9 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Итого за период | 1 206,6 | 1 114,9 | 4 480,9 | 33 368,3 |
| Среднее значение за период | 60,3 | 55,7 | 224,0 | 1668,4 |