



Приложение  
к соглашению от 04.04.2022  
Исполнитель:  
Директор \_\_\_\_\_  
М.П.



Заказчик: ИРЯС  
Заверяющий: ЛОМ  
М.П.

## 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		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 1 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) с маслом	160/5					ТТК №107/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>301,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
<b>Итого за 2 завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
<b>Обед</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					ТТК №88
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					ТТК №62
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					321
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110					376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>13,6</b>	<b>16,1</b>	<b>68,2</b>	<b>455,8</b>	
<b>Полдник</b>							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					ТТК №7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕВИ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>23,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,8</b>	<b>529,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,9</b>	<b>46,8</b>	<b>187,4</b>	<b>1349,7</b>	

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 3 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150					ТТК №83
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16,2</b>	<b>11,5</b>	<b>49,7</b>	<b>368,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	
<b>Обед</b>							
	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15</b>	<b>19,2</b>	<b>66,3</b>	<b>492,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	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					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>51,4</b>	<b>371</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>43,5</b>	<b>42,4</b>	<b>182,1</b>	<b>1294,4</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 вариант</b>							
<b>День 4 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12</b>	<b>9,4</b>	<b>46,7</b>	<b>320,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>							
	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>13,6</b>	<b>19,1</b>	<b>62,6</b>	<b>436,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,1</b>	<b>15</b>	<b>70,3</b>	<b>449,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>42,3</b>	<b>44,1</b>	<b>193,9</b>	<b>1274,6</b>	

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 6 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная)	150					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>15,5</b>	<b>10,1</b>	<b>59,4</b>	<b>390,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110					388
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>16</b>	<b>13,4</b>	<b>76</b>	<b>496,9</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>	<b>14,2</b>	<b>16,3</b>	<b>62,6</b>	<b>393,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>46,4</b>	<b>40,3</b>	<b>229,9</b>	<b>1417,6</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 7 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, БАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №202	180/10					392
	БАТОН	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>27</b>	<b>279,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	
<b>Обед</b>							
	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,1</b>	<b>13</b>	<b>81,8</b>	<b>496</b>	
<b>Полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130					ТТК №152
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20					350
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	15					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>58,5</b>	<b>430,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>41</b>	<b>42,5</b>	<b>182</b>	<b>1268,6</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 8 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150					397
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>16,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,8</b>	<b>368,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>617</b>	<b>14</b>	<b>14,5</b>	<b>70,1</b>	<b>458,9</b>	
<b>Полдник</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 59	120					ТТК № 59
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30					355
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150					398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>18,6</b>	<b>24,8</b>	<b>46,5</b>	<b>496,7</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,7</b>	<b>52,6</b>	<b>177,7</b>	<b>1392,8</b>	



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант</b>							
<b>День 9 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150					ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	БАТОН	50					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>403,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>13</b>	<b>17,4</b>	<b>61,8</b>	<b>496,6</b>	
<b>Полдник</b>	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130					ТТК №154
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50					351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180					401
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>15,1</b>	<b>14,9</b>	<b>45</b>	<b>379,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>45,3</b>	<b>42,7</b>	<b>186,3</b>	<b>1354,8</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 вариант День 10 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14,1</b>	<b>11,9</b>	<b>40,1</b>	<b>370,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21</b>	<b>15,9</b>	<b>66,5</b>	<b>496</b>	
<b>Полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	110					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №302	150/8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>343</b>	<b>13,9</b>	<b>15,1</b>	<b>61,8</b>	<b>426,9</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,9</b>	<b>43,1</b>	<b>186,1</b>	<b>1368,6</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант День 11 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150					395
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					7
	БАТОН	45					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,7</b>	<b>307,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150					ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150					ТТК №64
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>79,8</b>	<b>508,8</b>	
<b>Полдник</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30					54
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	50					ТТК № 33
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30					355
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7					393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50					467
<b>Итого за Полдник</b>		<b>377</b>	<b>12,8</b>	<b>22,9</b>	<b>59,7</b>	<b>456,6</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>43,7</b>	<b>42,1</b>	<b>200,5</b>	<b>1341,1</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 3 вариант</b>							
<b>День 12 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (манная)	140					ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					400
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45					213
	БАТОН	20					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>17,1</b>	<b>12,5</b>	<b>42,1</b>	<b>350,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ 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					
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>78,8</b>	<b>544,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	130					ТТК №153
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30					351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>60,4</b>	<b>396,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>44,4</b>	<b>43,5</b>	<b>199</b>	<b>1365,9</b>	

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

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

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 16 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130					
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150					
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15,8</b>	<b>13,3</b>	<b>36,2</b>	<b>374,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150					368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	150					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>14,1</b>	<b>19,1</b>	<b>63</b>	<b>440,8</b>	
<b>Полдник</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					ТТК №74
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №202	150/8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>378</b>	<b>13,5</b>	<b>17,9</b>	<b>57,6</b>	<b>418,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>44</b>	<b>50,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1301,7</b>	



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант День 17 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					ТТК №107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150					394
	БАТОН	45					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,7</b>	<b>9</b>	<b>46,6</b>	<b>312,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>19,2</b>	<b>79,4</b>	<b>527,2</b>	
<b>Полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130					ТТК №151
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30					350
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150					401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>21,7</b>	<b>15,9</b>	<b>41,9</b>	<b>473,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>48,3</b>	<b>44,3</b>	<b>182,6</b>	<b>1375,7</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 18 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150				ТТК №104	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	160				397	
	БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>8,4</b>	<b>52,6</b>	<b>337,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150				368	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>16,7</b>	<b>79,8</b>	<b>524,7</b>	
<b>Полдник</b>	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					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,3</b>	<b>22,1</b>	<b>64,1</b>	<b>472,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>41</b>	<b>47,8</b>	<b>210,8</b>	<b>1402,7</b>	

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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 4 вариант</b>							
<b>День 20 вариант</b>							
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150					ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	160					395
	БАТОН	40					
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5					7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>59,3</b>	<b>364</b>	
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150					399
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	
<b>Обед</b>	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>13,1</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>512,2</b>	
<b>Полдник</b>	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					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>10,55</b>	<b>13,5</b>	<b>53,4</b>	<b>400,3</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>38,05</b>	<b>41,8</b>	<b>207,4</b>	<b>1339,1</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>