Утверждаю ООО «Вибо Маркет» ИНН 3461061226, КПП 346101001 КОПИЯ ВЕРНА

Директор Иванова М.Л.

Согласовываю

Заведующий

МОУ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 160 | 3,8 | 4,2 | 13,6 | 131,6 | ТТК №107/1 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,2 | 76,2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,4 | 7,7 | 45,4 | 312,6 | | |
| | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | 399 | 2011 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 35,7 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88 | 150 | 2,3 | 1,9 | 12,1 | 74,2 | ТТК №88 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17,8 | 16,7 | 15,6 | 287,3 | ТТК №7 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | | |
| Итого за обед | | 520 | 23,5 | 21,6 | 60,1 | 531,9 | | |
| | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 50 | 6,1 | 8 | 8,1 | 109,6 | ТТК №62 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2,3 | 3,3 | 15,6 | 104,9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4,1 | 3,9 | 28,9 | 167,3 | 467 | 2011 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 415 | 13,7 | 15,3 | 69,9 | 456,7 | | |
| Всего за день: | | | 47,5 | 44,8 | 193,1 | 1 376,3 | | |

Повар

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 1 День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 30 | 0.4 | 0 | 2.1 | 10.5 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8.1 | 8.4 | 6.5 | 180.3 | ТТК №72 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **15.8** | **13.3** | **36.2** | **374.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 150 | 1.8 | 1.8 | 10.1 | 64.2 | ТТК №44 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 120/15 | 7.6 | 10.4 | 11.3 | 177.2 | ТТК №75 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| **Итого за обед** | | **510** | **13.1** | **14.5** | **66** | **455.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/№350 | 130/60 | 12 | 13.9 | 35.1 | 285.5 | ТТК №157, 350 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 180 | 3.6 | 3.0 | 15.0 | 101.9 | 397 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **17.8** | **17.1** | **64.7** | **456.3** | | |
| **Всего за день:** | | | **47.5** | **45.7** | **185.9** | **1377.4** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 1 День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6.1 | 3.4 | 26.8 | 163 | ТТК №83 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5 | 0.3 | 68.6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | | |
| **Итого за завтрак** | | **405** | **13.2** | **9** | **47.2** | **323.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10 | 1.5 | 5 | 7.5 | 90 | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79 | 150 | 10.0 | 6.8 | 25.3 | 215.8 | ТТК № 79 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/7/3,5 | 0.1 | 0 | 7 | 29 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **540** | **14.6** | **12.1** | **59.1** | **427.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 | 40 | 0.6 | 1.4 | 4 | 33.4 | 324 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354 | 50/30 | 6.7 | 9.7 | 16.9 | 167.96 | ТТК №61, №354 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110 | 5.7 | 6.4 | 26.3 | 191.4 | 166 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.9 | 86 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **440** | **15.3** | **17.8** | **82.6** | **547.76** | | |
| **Всего за день:** | | | **44** | **39.1** | **206.6** | **1373.46** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 1 День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150 | 4.4 | 4.1 | 12.5 | 106.5 | ТТК №106 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2.6 | 2.3 | 11.2 | 76.2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **12** | **9.4** | **49.4** | **331.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0.3 | 0 | 0.7 | 4.1 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1.9 | 4.6 | 5.7 | 76.8 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 130 | 15.4 | 14.5 | 13.5 | 249.0 | ТТК №7 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **510** | **20.43** | **19.4** | **50.42** | **467.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ) ТТК №151/№351 | 130/40 | 16 | 12 | 28.3 | 357.1 | ТТК №151/351 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 | 50 | 4 | 3 | 29.6 | 160.9 | 473 | 2011 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **25.1** | **19.4** | **64.9** | **610.5** | | |
| **Всего за день:** | | | **58.33** | **49** | **183.72** | **1500.8** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 1 День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6.4 | 4.6 | 23.4 | 159.2 | ТТК №104 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2.3 | 1.8 | 11.4 | 71.3 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2.3 | 3.7 | 27.4 | 156.7 | 2 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **11** | **10.1** | **62.2** | **387.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87 | 150 | 2.1 | 2.3 | 11.7 | 75.8 | ТТК №87/1 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 130 | 10.9 | 15.9 | 36.5 | 291.9 | ТТК №67 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| **Итого за обед** | | **520** | **17.9** | **20.5** | **100.4** | **617.5** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 50 | 4.9 | 5.7 | 4.8 | 64.1 | ТТК №77 | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120 | 2.4 | 3.8 | 14.6 | 108.9 | 151 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **410** | **10.7** | **12.6** | **54.4** | **365.9** | | |
| **Всего за день:** | | | **40.5** | **43.4** | **234.7** | **1445.7** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6.1 | 3.4 | 26.8 | 163 | ТТК №83 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **15.4** | **10.1** | **59.5** | **390.3** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 371 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 | 150/15/10 | 1.8 | 3.8 | 9.2 | 81.3 | ТТК №201 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 | 120/15 | 7.6 | 10.4 | 11.3 | 177.2 | ТТК №75 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | | |
| **Итого за обед** | | **585** | **16.3** | **14.9** | **76.7** | **517.8** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 | 130/40 | 10.3 | 18.3 | 43.9 | 344.3 | ТТК №152, 350 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 150/7/3,5 | 0.1 | 0 | 7 | 29 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 | 75 | 5 | 2.8 | 52.7 | 256.4 | 458 | 2011 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **425** | **17** | **21.2** | **113.6** | **677** | | |
| **Всего за день:** | | | **49.5** | **47** | **268.8** | **1676.3** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8.1 | 8.4 | 6.5 | 180.3 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | | |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **10.5** | **9.3** | **31.7** | **298.3** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0.3 | 0 | 0.7 | 4.1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 | 150/15 | 4.1 | 4 | 10.4 | 94 | ТТК №202 | |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354 | 130/20 | 13 | 7.4 | 28.4 | 251.1 | ТТК №64, 354 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0.1 | 0.1 | 17.4 | 71.8 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | | |
| **Итого за обед** | | **530** | **19.8** | **11.8** | **71.7** | **492.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73 | 50 | 6.2 | 8.9 | 1.3 | 44.8 | ТТК №73 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2.3 | 3.3 | 15.6 | 104.9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 180 | 2.7 | 2.3 | 14.0 | 87.6 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 60 | 4.5 | 1.74 | 30.84 | 157.2 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **16.17** | **16.64** | **60.74** | **396.67** | | |
| **Всего за день:** | | | **47.37** | **37.94** | **181.84** | **1262.47** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6.4 | 4.6 | 23.4 | 159.2 | ТТК №104 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 150 | 3.1 | 2.5 | 12.3 | 84.7 | 397 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5 | 0.3 | 68.6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | | |
| **Итого за завтрак** | | **365** | **16.5** | **12.7** | **46.3** | **364.9** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1.9 | 4.6 | 5.7 | 76.8 | ТТК №47 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17.8 | 16.7 | 15.6 | 287.3 | ТТК №7 | |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0 | 10 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| **Итого за обед** | | **587** | **23.6** | **21.7** | **55.2** | **519.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/30 | 6.6 | 7.8 | 15.2 | 143.9 | ТТК №65 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4.1 | 4.4 | 26.3 | 166.1 | 205 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **13.5** | **12.6** | **74.2** | **467.2** | | |
| **Всего за день:** | | | **54.4** | **47.8** | **194.7** | **1443** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3.5 | 29.1 | 175.1 | ТТК №105 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 400 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **16.3** | **10.2** | **61.8** | **402.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10 | 1.5 | 5 | 7.5 | 90 | ТТК №28 | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 | 130/5 | 8.9 | 12.2 | 14.2 | 241.8 | ТТК №68 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17 | 81.6 | | |
| **Итого за обед** | | **515** | **13.5** | **19.5** | **62.3** | **527.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351 | 130/50 | 16.2 | 12.3 | 29.5 | 365.6 | ТТК №151, 351 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **410** | **25.4** | **20.6** | **65.4** | **625.4** | | |
| **Всего за день:** | | | **56.1** | **50.5** | **207.2** | **1630.6** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 2 День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8.1 | 8.4 | 6.5 | 180.3 | ТТК №72 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2.6 | 2.3 | 11.2 | 76.2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **14.3** | **14.6** | **40.6** | **397** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88 | 150 | 2.3 | 1.8 | 12.7 | 75.1 | ТТК №88 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14.4 | 13.6 | 14.7 | 241.5 | ТТК №66 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17 | 81.6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **540** | **15.5** | **15.3** | **66.9** | **450.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6.3 | 8.5 | 15.1 | 144.96 | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 120 | 6.3 | 6.9 | 28.7 | 208.5 | 166 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **15.8** | **15.6** | **73.7** | **487.56** | | |
| **Всего за день:** | | | **46.5** | **45.7** | **198.9** | **1409.76** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 3 День 11** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107 | 150 | 3.5 | 3.9 | 12.3 | 100.8 | ТТК №107 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2.3 | 1.8 | 11.4 | 71.3 | 395 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3.4 | 1.3 | 23.1 | 117.9 | | |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **10.4** | **8.5** | **46.8** | **307.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0.3 | 0 | 0.7 | 4.1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150 | 2.1 | 2.3 | 11.7 | 75.8 | ТТК №87 | |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64 | 150 | 14.8 | 7.6 | 31.5 | 272.7 | ТТК №64 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0.1 | 0.1 | 17.4 | 71.8 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **520** | **20.1** | **10.3** | **80.2** | **515.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 30 | 0.4 | 1.5 | 2.3 | 24.6 | 54 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №62/№354 | 50/30 | 6.5 | 9.2 | 9.9 | 132.6 | ТТК №62, 354 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2.3 | 3.3 | 15.6 | 104.9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0 | 10 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **487** | **15** | **18** | **79.7** | **518.5** | | |
| **Всего за день:** | | | **46.3** | **37.6** | **225.7** | **1433.1** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 3 День 12** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83 | 150 | 6.1 | 3.4 | 26.8 | 163 | ТТК №83 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 400 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5 | 0.3 | 68.6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | | |
| **Итого за завтрак** | | **365** | **17.4** | **12.7** | **44.4** | **362.6** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 | 110 | 0.7 | 0.5 | 31.9 | 137.0 | 388 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **110** | **0.7** | **0.5** | **31.9** | **137.0** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47 | 150/10 | 1.4 | 4.5 | 5.7 | 73.5 | ТТК №47 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6.3 | 8.5 | 15.1 | 144.96 | ТТК №61 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110 | 5.7 | 6.4 | 26.3 | 191.4 | 166 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| **Итого за обед** | | **520** | **15.2** | **21.5** | **79.2** | **564.96** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351 | 130/40 | 12.8 | 15.4 | 35.4 | 374.6 | ТТК №156, 351 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 83.4 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **410** | **22.5** | **22** | **77.4** | **645.2** | | |
| **Всего за день:** | | | **55.8** | **56.7** | **232.9** | **1709.76** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 3 День 13** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3.5 | 29.1 | 175.1 | ТТК №105 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 160 | 2.8 | 2.4 | 9 | 81.3 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | | |
| **Итого за завтрак** | | **360** | **13.6** | **7.4** | **63.8** | **387.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150 | 2.3 | 1.9 | 12.1 | 74.2 | ТТК №88 | |
| | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/30 | 6.6 | 7.8 | 15.2 | 143.9 | ТТК №65 | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 | 120 | 2.7 | 4.5 | 11.5 | 98.6 | 336 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17 | 81.6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **590** | **15.9** | **14.7** | **78.2** | **496.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6.5 | 8.2 | 2.1 | 72.7 | ТТК №74 | |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 | 120 | 2.4 | 3.8 | 14.6 | 108.9 | 151 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3.5 | 5.3 | 26.8 | 169.1 | 478 | 2011 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **430** | **14** | **17.4** | **63.3** | **437.5** | | |
| **Всего за день:** | | | **44.4** | **39.7** | **223** | **1396.4** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 3 День 14** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 | 130 | 8.1 | 8.4 | 6.5 | 180.3 | ТТК №72 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 160 | 3.2 | 2.7 | 13.12 | 90.35 | 397 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за завтрак** | | **360** | **14.9** | **15** | **42.52** | **411.15** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0.3 | 0 | 0.7 | 4.1 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28 | 150 | 1.5 | 3 | 7.1 | 62.4 | ТТК №28 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17.8 | 16.7 | 15.6 | 287.3 | ТТК №7 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0.1 | 0.1 | 17.4 | 71.8 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **520** | **22.5** | **20.1** | **59.7** | **516.9** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350 | 100/40 | 8.9 | 10.6 | 17.1 | 213.5 | ТТК № 32, 350 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **15.8** | **15** | **78.7** | **538** | | |
| **Всего за день:** | | | **54.1** | **50.3** | **198.62** | **1541.15** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 3 День 15** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 | 150 | 4.4 | 4.1 | 12.5 | 106.5 | ТТК №106 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2.3 | 1.8 | 11.4 | 71.3 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3.4 | 1.3 | 23.1 | 117.9 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **11.3** | **8.7** | **47** | **313.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 371 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44 | 150 | 1.8 | 1.8 | 10.1 | 64.2 | ТТК №44 | |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 130 | 10.9 | 15.9 | 36.5 | 291.9 | ТТК №67 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **500** | **16.2** | **20.7** | **88.5** | **564.8** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6.3 | 8.5 | 15.1 | 144.96 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 110 | 2 | 4.3 | 10.8 | 97.7 | 344 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 | 180/10/7 | 0.2 | 0 | 10 | 41.7 | 393 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 | 50 | 3.5 | 5.3 | 26.8 | 169.1 | 478 | 2011 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **427** | **13.5** | **18.2** | **72.7** | **500.86** | | |
| **Всего за день:** | | | **41.8** | **48.4** | **227.2** | **1470.26** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 4 День 16** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3.5 | 29.1 | 175.1 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 150 | 2.3 | 1.8 | 11.4 | 71.3 | 395 | 2011 |
| | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 | 30/5/20 | 2.3 | 3.7 | 27.4 | 156.7 | 2 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за завтрак** | | **395** | **14.6** | **10.2** | **88.5** | **507.9** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47 | 150 | 1.7 | 3 | 5.9 | 57.7 | ТТК №47 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14.4 | 13.6 | 14.7 | 241.5 | ТТК №66 | |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| **Итого за обед** | | **500** | **12.1** | **16.2** | **41.6** | **344.5** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 | 50 | 6.5 | 8.2 | 2.1 | 72.7 | ТТК №74 | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 | 110 | 2.3 | 3.3 | 15.6 | 104.9 | 321 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 | 50 | 4.1 | 3.9 | 28.9 | 167.3 | 467 | 2011 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **420** | **14.5** | **15.5** | **66.4** | **431.7** | | |
| **Всего за день:** | | | **42** | **42.7** | **215.5** | **1375.3** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 4 День 17** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102 | 150 | 2.3 | 6.0 | 23.7 | 163.5 | ТТК №102 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 | 150 | 2.6 | 2.3 | 11.2 | 76.2 | 394 | 2011 |
| | БАТОН | 45 | 3.4 | 1.3 | 23.1 | 117.9 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **9.5** | **11.1** | **58** | **375.3** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 | 30 | 0.4 | 1.9 | 2.5 | 29.5 | 33 | 2011 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200 | 150/5 | 1.2 | 3 | 5.4 | 53.6 | ТТК №200 | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60 | 50/30 | 8.3 | 9.8 | 15.6 | 154.2 | ТТК №60 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 | 110 | 4.1 | 4.4 | 26.3 | 166.1 | 205 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| **Итого за обед** | | **545** | **15.4** | **19.3** | **79.4** | **529** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350 | 130/50 | 16.3 | 13.2 | 27.4 | 365.8 | ТТК №151, 350 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **24.4** | **18.8** | **55** | **563.1** | | |
| **Всего за день:** | | | **50.2** | **49.4** | **210.1** | **1542.5** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 4 День 18** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 | 150 | 6.4 | 4.6 | 23.4 | 159.2 | ТТК №104 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ №397 | 160 | 3.2 | 2.7 | 13.12 | 90.35 | 397 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| **Итого за завтрак** | | **350** | **12.6** | **8.5** | **57.12** | **354.35** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368 | 200 | 3.0 | 1.0 | 42.0 | 192.0 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.0** | **192.0** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 0.3 | 0 | 0.7 | 4.1 | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б ТТК №87 | 150 | 2.1 | 2.3 | 11.7 | 75.8 | ТТК №87 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 | 150 | 17.8 | 16.7 | 15.6 | 287.3 | ТТК №7 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 | 150 | 0.1 | 0.1 | 17.4 | 71.8 | 372 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **520** | **23.1** | **19.4** | **64.3** | **530.3** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 | 50/30 | 6.6 | 7.8 | 15.2 | 143.9 | ТТК №65 | |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 | 110 | 5.7 | 6.4 | 26.3 | 191.4 | 166 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 | 180 | 0.6 | 0.3 | 18.1 | 88.3 | 398 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 83.4 | | |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **415** | **16.3** | **16.6** | **87** | **566.2** | | |
| **Всего за день:** | | | **55** | **45.5** | **250.42** | **1642.85** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 4 День 19** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 150 | 4.3 | 3.8 | 14.8 | 112.6 | ТТК №85 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 | 150 | 4.3 | 3.7 | 7 | 78.6 | 400 | 2011 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213 | 45 | 5.5 | 5 | 0.3 | 68.6 | 213 | 2011 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | | |
| **Итого за завтрак** | | **375** | **16.4** | **13.4** | **37.5** | **338.4** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.1 | 399 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **180** | **0.9** | **0.2** | **17.7** | **75.1** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | | |
| | СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 | 150 | 1.8 | 1.8 | 10.1 | 64.2 | ТТК №44 | |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 | 150/50 | 11.0 | 9.6 | 29.2 | 263.1 | ТТК №79, 350 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 | 150 | 0 | 0 | 11.6 | 46.5 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17 | 81.6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| **Итого за обед** | | **590** | **17.1** | **11.8** | **78.3** | **503.6** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 | 130/40 | 12.9 | 16 | 33.9 | 374.5 | ТТК №156, 350 | 2011 |
| | КЕФИР №401 | 180 | 5.1 | 4.4 | 7 | 92.5 | 401 | 2011 |
| | БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | | |
| **Итого за уплотненный полдник** | | **400** | **21.8** | **21.9** | **66.6** | **598** | | |
| **Всего за день:** | | | **56.2** | **47.3** | **200.1** | **1515.1** | | |

Повар _____

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Неделя 4 День 20** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 | 150 | 7 | 3.5 | 29.1 | 175.1 | ТТК №105 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 | 160 | 2.4 | 1.9 | 12.2 | 76.1 | 395 | 2011 |
| | БАТОН | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.7 | 7 | 2011 |
| **Итого за завтрак** | | **355** | **13.6** | **8.1** | **61.9** | **373.7** | | |
| | | | | | | | | |
| **2 Завтрак** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.0 | 91.2 | 368 | 2011 |
| **Итого за 2 завтрак** | | **200** | **0.8** | **0.8** | **19.0** | **91.2** | | |
| | | | | | | | | |
| **Обед** | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28 | 150 | 1.5 | 3 | 7.1 | 62.4 | ТТК №28 | |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 50 | 6.3 | 8.5 | 15.1 | 144.96 | ТТК №61 | |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 | 110 | 2 | 4.3 | 10.8 | 97.7 | 344 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 | 150 | 0.1 | 0 | 21.1 | 84.8 | 383 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17 | 81.6 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| **Итого за обед** | | **555** | **15** | **19.1** | **85.9** | **566.36** | | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ | 40 | 0.4 | 0 | 0.9 | 5.5 | | |
| | СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №59/№354 | 100/30 | 7.15 | 11.5 | 19.4 | 232.6 | ТТК №59, 354 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 180/10 | 0.1 | 0 | 9.8 | 39.4 | 392 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 9.7 | 46 | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 83.4 | | |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **10.65** | **13.6** | **55.6** | **412.4** | | |
| **Всего за день:** | | | **40.05** | **41.6** | **222.4** | **1443.66** | | |

Повар _____