Утверждаю

ООО «Виво Маркет» ИНН 3461061226, КПП 346101001 КОПИЯ ВЕРНА

Директор _____ Иванова М.Н.

Согласовываю

Заведующий _____

МОУ _____

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		**420**	**9,7**	**14,4**	**45,8**	**361,1**		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		**630**	**26,1**	**21,7**	**79,5**	**624,4**		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		**500**	**22,2**	**19,7**	**93,8**	**647,4**		
Всего за день:			**59,0**	**56,0**	**238,7**	**1 716,3**		

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5.6	4.9	9.3	104.8	400
	БАТОН	50	3.75	1.45	25.7	131	
Итого за завтрак		**400**	**24.7**	**25.3**	**37.9**	**485.2**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0.7	2.9	4.1	45.6	33
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2.2	2.0	12.2	77.2	ТТК №44
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/30	12.8	12.3	12.0	217.4	ТТК №75
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**650**	**20.6**	**17.7**	**84.9**	**590.8**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157/350	150/60	22.0	19.0	25.3	376.7	ТТК №157, 350
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.7	113.2	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
Итого за Уплотненный полдник		**470**	**30.5**	**24.5**	**77.0**	**668.0**	
Всего за день:			**76.6**	**68.3**	**218.8**	**1,835.2**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
Итого за завтрак		**445**	**14.4**	**9.8**	**51.8**	**351.7**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1.7	5.1	9.2	94.3	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	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**647**	**16.4**	**12.5**	**72.1**	**485.9**	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1.0	1.9	6.2	47.8	324
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61/№354	70/30	12.0	16.4	12.7	257.0	ТТК №61, 354
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.8	32.0	203.0	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	29.2	137.8	
Итого за Уплотненный полдник		**530**	**24.5**	**23.6**	**101.0**	**731.6**	
Всего за день:			**56.3**	**46.1**	**244.5**	**1,652.6**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5.3	4.8	15.1	125.3	ТТК №106
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2.7	2.3	14.0	87.6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6.4	8.1	19.5	182.3	3
Итого за завтрак		**420**	**14.4**	**15.2**	**48.6**	**395.2**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368, 371
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2.3	5.1	7.6	90.8	ТТК №47
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17.8	16.7	15.6	287.3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**660**	**24.9**	**22.3**	**66.8**	**575.7**	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27.7	19.9	31.4	429.7	ТТК №151/351
	КЕФИР №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4.0	3.0	29.6	160.9	473
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**37.3**	**27.8**	**68.8**	**693.4**	
Всего за день:			**77.4**	**66.1**	**203.2**	**1,755.5**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7.8	5.5	29.0	197.6	ТТК №104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2.3	3.7	27.4	156.7	2
Итого за завтрак		**435**	**13.2**	**11.6**	**73.5**	**457.4**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б ТТК №87	180	2.3	2.1	13.9	85.2	ТТК №87
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28.9	31.2	24.8	499.1	ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**630**	**36.9**	**36.2**	**99.8**	**879.0**	
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9.5	6.9	6.8	135.8	ТТК №77
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2.8	4.1	15.9	116.8	151
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
Итого за Уплотненный полдник		**470**	**17.0**	**16.0**	**64.8**	**495.1**	
Всего за день:			**68.1**	**64.0**	**257.7**	**1,914.9**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7
Итого за завтрак		**400**	**16.9**	**12.5**	**55.1**	**400.6**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0.8	0.8	19.0	91.2	371
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2.7	4.7	12.1	106.9	ТТК №201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13.2	13.1	13.4	234.4	ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
Итого за обед		**770**	**23.4**	**18.6**	**88.2**	**630.1**	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350	150/50	19.1	18.1	39.7	404.3	ТТК №152, 350
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5.0	2.8	52.7	256.4	458
Итого за Уплотненный полдник		**492**	**25.8**	**21.0**	**112.1**	**748.4**	
Всего за день:			**66.9**	**52.9**	**274.4**	**1,870.3**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за завтрак		**430**	**18.7**	**24.3**	**32.0**	**426.9**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6.6	6.3	12.8	134.6	ТТК №202
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15.2	9.0	33.5	297.2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**655**	**25.1**	**15.8**	**85.4**	**606.2**	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №73	70	11.3	4.4	2.1	97.7	ТТК №73
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**20.8**	**13.7**	**66.5**	**481.4**	
Всего за день:			**65.6**	**54.0**	**203.5**	**1,597.9**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7.8	5.5	29.0	197.6	ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	3.0	15.0	101.9	397
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
Итого за завтрак		**425**	**18.4**	**14.1**	**54.6**	**420.5**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/5	2.0	4.5	6.6	78.7	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	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**622**	**23.4**	**24.0**	**53.7**	**533.4**	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4.9	4.4	31.1	188.4	205
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за Уплотненный полдник		**510**	**23.1**	**22.7**	**112.1**	**769.5**	
Всего за день:			**65.7**	**61.6**	**239.4**	**1,814.6**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8.3	4.2	35.7	213.4	ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7
Итого за завтрак		**400**	**17.9**	**12.5**	**59.4**	**422.7**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0.7	2.9	4.1	45.6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	180/10	1.7	5.1	9.2	94.9	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	150	19.6	11.4	16.9	276.5	ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**640**	**26.9**	**19.9**	**86.8**	**667.6**	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/50	27.7	19.9	31.4	429.7	ТТК №151, 351
	КЕФИР №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**37.4**	**28.7**	**68.1**	**699.8**	
Всего за день:			**83.2**	**61.3**	**233.9**	**1,873.5**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3.0	2.5	15.6	97.3	394
	БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	
Итого за завтрак		**430**	**21.6**	**26.8**	**37.8**	**484.8**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	180	2.7	2.0	15.2	90.0	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	200	0.0	0.0	15.5	61.9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
Итого за обед		**670**	**23.9**	**16.4**	**88.4**	**599.9**	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11.6	15.2	11.0	234.5	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8.1	5.6	36.9	234.4	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**22.1**	**21.0**	**72.8**	**579.3**	
Всего за день:			**68.6**	**64.4**	**218.6**	**1,747.4**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 11							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4.3	4.4	15.0	118.0	ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2.8	2.2	15.4	92.9	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2.8	7.5	17.7	157.7	1
Итого за завтрак		**405**	**9.9**	**14.1**	**48.1**	**368.6**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2.4	2.1	13.9	85.7	ТТК №87
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14.8	7.6	31.5	272.7	ТТК №64
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.4	2.0	24.5	348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого за обед		**670**	**23.9**	**11.8**	**105.8**	**648.7**	
Уплотненный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	50	1.1	2.4	5.6	49.9	54
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №62/№355	70/50	12.4	13.5	15.1	238.4	ТТК №62, 355
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3.1	4.6	21.4	143.9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
Итого за Уплотненный полдник		**602**	**23.6**	**24.6**	**98.6**	**724.1**	
Всего за день:			**58.2**	**51.3**	**271.5**	**1,832.6**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 12							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7.3	4.2	31.4	191.3	ТТК №83
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ №213	45	5.5	5.0	0.3	68.6	213
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
Итого за завтрак		**425**	**19.3**	**14.2**	**50.3**	**406.6**	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0.7	0.5	31.9	137.0	388
Итого за 2 завтрак		**110**	**0.7**	**0.5**	**31.9**	**137.0**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0.8	3.5	4.9	54.6	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	200/10	1.7	5.5	7.5	92.3	ТТК №47
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	80	13.3	13.4	12.6	226.5	ТТК №61
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8.1	5.6	36.9	234.4	166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0.1	0.0	28.4	114.0	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
Итого за обед		**750**	**27.3**	**28.4**	**111.5**	**823.8**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/50	24.2	17.8	40.3	428.8	ТТК №156, 351
	КЕФИР №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**33.6**	**24.9**	**78.1**	**686.0**	
Всего за день:			**80.9**	**68.0**	**271.8**	**2,053.4**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 13							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8.3	4.2	35.7	213.4	ТТК №105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2.7	2.3	14.0	87.6	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2.3	3.7	27.4	156.7	2
Итого за завтрак		**415**	**13.3**	**10.2**	**77.1**	**457.7**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2.7	2.1	14.5	89.2	ТТК №88
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	ТТК №65
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2.9	4.9	12.5	106.9	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого за обед		**720**	**21.9**	**20.1**	**89.2**	**636.7**	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11.8	6.6	3.1	122.6	ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3.2	4.7	18.3	134.2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за Уплотненный полдник		**500**	**20.9**	**16.8**	**73.1**	**536.3**	
Всего за день:			**57.1**	**47.3**	**259.0**	**1,714.1**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 14							
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	150	15.3	18.9	2.9	249.4	ТТК №72
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.7	113.2	397
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
Итого за завтрак		**420**	**21.7**	**27.3**	**33.8**	**474.5**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б ТТК №28	180	2.0	3.7	8.8	78.5	ТТК №28
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17.8	16.7	15.6	287.3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**620**	**24.6**	**21.0**	**73.2**	**586.2**	
Уплотненный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 32/№350	140/50	20.5	30.9	23.2	458.8	ТТК № 32, 350
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**27.5**	**35.3**	**85.3**	**785.4**	
Всего за день:			**74.8**	**83.8**	**211.9**	**1,929.5**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5.3	4.8	15.1	125.3	ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	
Итого за завтрак		**430**	**13.7**	**11.4**	**52.8**	**369.6**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0.8	0.8	19.0	91.2	371
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б ТТК №44	180	2.2	1.9	12.9	78.0	ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28.9	31.2	24.8	499.1	ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**630**	**37.0**	**38.1**	**98.2**	**887.2**	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11.6	15.2	11.0	234.5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2.8	5.9	14.9	134.6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за Уплотненный полдник		**497**	**20.4**	**26.6**	**77.8**	**650.9**	
Всего за день:			**71.9**	**76.9**	**247.8**	**1,998.9**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 16							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8.3	4.2	35.7	213.4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2.3	3.7	27.4	156.7	2
	БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	
Итого за завтрак		**455**	**15.2**	**10.9**	**90.5**	**525.6**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180	2.0	3.6	7.2	70.2	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	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**600**	**19.4**	**17.7**	**53.8**	**455.6**	
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	70	11.8	6.6	3.1	122.6	ТТК №74
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2.7	3.9	18.5	124.4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4.1	3.9	28.9	167.3	467
Итого за Уплотненный полдник		**490**	**21.8**	**14.6**	**80.4**	**548.4**	
Всего за день:			**57.2**	**44.0**	**243.7**	**1,620.8**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2.7	7.2	28.4	196.2	ТТК №102
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2.7	2.3	14.0	87.6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4.4	6.7	14.6	141.6	3
Итого за завтрак		**405**	**9.8**	**16.2**	**57.0**	**425.4**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0.8	2.4	4.5	44.1	20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1.3	4.3	7.1	75.4	ТТК №200
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11.5	13.1	8.3	203.3	ТТК №60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4.9	4.4	31.1	188.4	205
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		**685**	**21.2**	**24.6**	**93.7**	**695.4**	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №151/№350	150/60	28.1	21.3	30.1	439.7	ТТК №151, 350
	КЕФИР №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	
Итого за Уплотненный полдник		**480**	**39.0**	**30.3**	**80.8**	**772.4**	
Всего за день:			**71.0**	**71.3**	**251.1**	**1,976.6**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 18							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7.8	5.5	28.5	195.7	ТТК №104
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3.6	3.0	15.0	101.9	397
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2.3	3.0	0.0	36.4	7
Итого за завтрак	БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	
		400	**15.6**	**12.2**	**56.4**	**399.5**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №368	200	3.0	1.0	42.0	192.0	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**3.0**	**1.0**	**42.0**	**192.0**	
Обед							
	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б ТТК №87	180	4.7	3.9	13.6	110.3	ТТК №87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17.8	16.7	15.6	287.3	ТТК №7
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0.1	0.1	20.9	86.0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**610**	**26.7**	**21.1**	**73.7**	**597.6**	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	70/30	10.3	12.4	11.0	205.3	ТТК №65
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7.0	4.8	32.0	203.0	166
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5.0	2.8	52.7	256.4	458
Итого за Уплотненный полдник		**505**	**24.4**	**20.4**	**123.5**	**799.0**	
Всего за день:			**69.7**	**54.7**	**295.6**	**1,988.1**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5.2	4.3	17.5	131.1	ТТК №85
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6.4	8.1	19.5	182.3	3
Итого за завтрак		**420**	**16.6**	**16.8**	**45.3**	**407.7**	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1.0	0.2	19.6	83.4	399
Итого за 2 завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.6**	**83.4**	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	
	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	180	2.2	2.0	12.2	77.2	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
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0.0	0.0	14.0	55.8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	
Итого за обед		**670**	**17.7**	**12.2**	**83.0**	**530.2**	
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350	150/50	24.3	18.8	38.6	432.4	ТТК №156, 350
	КЕФИР №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	401
	БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3.5	5.3	26.8	169.1	478
Итого за Уплотненный полдник		**500**	**37.2**	**30.5**	**98.9**	**835.3**	
Всего за день:			**72.5**	**59.7**	**246.8**	**1,856.6**	

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 20							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8.3	4.2	35.7	213.4	ТТК №105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.1	2.4	17.1	103.1	395
	БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	
Итого за завтрак		**430**	**15.2**	**8.1**	**78.5**	**447.5**	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0.8	0.8	19.0	91.2	368
Итого за 2 завтрак		**200**	**0.8**	**0.8**	**19.0**	**91.2**	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	180	2.0	3.7	8.8	78.5	ТТК №28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11.6	15.2	11.0	234.5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2.8	5.9	14.9	134.6	344
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0.1	0.0	25.7	102.6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого за обед		**700**	**22.4**	**29.9**	**96.4**	**762.3**	
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	120/50	17.0	25.3	22.7	392.0	ТТК №59, 355
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого за Уплотненный полдник		**450**	**20.0**	**25.5**	**48.8**	**509.2**	
Всего за день:			**58.4**	**64.3**	**242.7**	**1,810.2**	

Повар _____