



Утвержденный рецептурный лист № 1

ЕЖЕДУВЕТНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	180	4,3	4,4	15,0	118,0	ТТК №107	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
	Итого за завтрак		420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак	Итого за 2 завтрака	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
			200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛКОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
		ЖАРКОЕ ПОДЛОМАННЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		630	26,1	21,7	79,5	624,4			
Уплотненный полдник		КОТЛЕТКА РУБЛЕННАЯ ИЗ ТТИРЫ ТТК №62	70	11,5	1,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011
		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	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
			500	22,2	19,7	93,8	647,4		
Итого за день:			59,0	56,0	238,7	1716,3			

Повар

Примем пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	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	2011
	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	2011
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	2011
	СУП С КРУПНОЙ 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	
	ХЛЕБ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		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	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	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	1 836,2		
Повар								

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА) 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	2011
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
		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	2011	
		Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №28	
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		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	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЦЕВНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №61№354	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
			70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8			
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
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	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №47	
	УЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	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	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
Итого за Уплотненный полдник		450	37,3	27,8	68,8	693,4		
Всего за день:			77,4	66,1	203,2	1755,5		

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5		КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) 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	2011
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		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	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ 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	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	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник		ИКРА КАБАЧОВАЯ 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	16,9	116,8	151	2011
		НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИТОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			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	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	38,4	7	2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №871	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	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	2011
	ХЛЕБ-РУЖАНОЙ	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	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	236,4	458	2011
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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 7									
Завтрак	ИЖРА 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	2011	
	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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед									
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №202		
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011	
	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 9	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105; МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ТОРЛИЯМИ) №7	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		30	2,3	0,9	15,4	78,6			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		400	17,9	12,5	59,4	422,7			
		Итого за завтрак							
		2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №93 БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68 КИСЕЛЬ ИЗ ТОВИДИЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011	
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28		
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68		
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
		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	2011	
		КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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 №994	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	76,6		
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №999	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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КВ. 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	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	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (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	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
	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	2011	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87	
		МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	180	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
		СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
		КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	88,0	372	2011
		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	ЛИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №2/№355	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54	2011
		КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №2/№355	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355	2011
		ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за день:		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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №63	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
		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	2011	
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	2011	
		200/10	1,7	5,5	7,5	92,3	ТТК №47		
		80	13,3	13,4	12,6	226,5	ТТК №61	2011	
		150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011	
		200	0,1	0,0	28,4	114,0	383	2011	
		Итого за обед	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
750	27,3	28,4	111,5	823,8					
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156/№351	150/60	24,2	17,8	40,3	428,8	ТТК №156, 351	2011	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			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 №994	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011		
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011		
		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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4					
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	2011		
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011		
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	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	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №161	70	14,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
				ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50			3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011		
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

Принем пищи	Принем пищи, наименование бригады	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 14		ИЖРА КАЗАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,6	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	2011
		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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС ТТК №28	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		ХАЧКАПЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	
		КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		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	2011	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №388	180	0,6	0,3	18,1	88,3	388	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 3 День 15	Завтрак СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106 БЫР (ПОРЦИОНАМ) №7 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106			
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011		
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011		
		40	3,0	1,2	20,6	104,8				
		430	13,7	11,4	52,8	369,6				
Итого за завтрак										
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	2011		
Итого за 2 завтрака		200	0,8	0,8	19,0	91,2				
Обед	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП С КРУПНОЙ НАКБ ТТК №44 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА. ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,0	4,5	3,9	59,5				
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44			
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67			
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0				
		20	1,5	0,1	9,7	46,0				
		630	37,0	38,1	98,2	887,2				
		Итого за обед								
		Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИЛОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61 РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТА) №344 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
				150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
180/107	0,2			0,0	10,0	41,7	393	2011		
30	2,3			0,2	15,1	71,0				
50	3,5			5,3	26,8	169,1	478	2011		
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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 18	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104 КАКАО С МОЛОКОМ №397 СЫР (ТОРЦИЙСКИМ) №7 БАТОН	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104		
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
		10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011	
		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	2011	
Итого за завтрак		200	3,0	1,0	42,0	192,0			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЛБ ТТК №87 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	50	0,6	0,0	1,2	6,8			
		180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №87		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
		180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011	
		30	2,0	0,3	12,7	61,2			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		610	26,7	21,1	73,7	597,6			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ ВАГРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65		
		130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011	
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011	
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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			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	2011
		БУТЕРБРОД С БЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
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	2011	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5			
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44		
		150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	ТТК №79, 350	2011	
		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011	
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
		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	2011	
		КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	2011	
Итого за день:		500	37,2	30,5	98,9	835,3			
Всего за день:			72,5	59,7	246,8	1856,6			

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
Итого за завтрак								
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	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
		180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
		70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
		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		
		120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
Итого за Уплотненный полдник		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за день:		450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Всего за день:			58,4	64,3	242,7	1 810,2		

Повар _____