

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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 1	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	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 БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №88	2011	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	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	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	70	14,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62	2011	
	ПРОЕ 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	467	2011	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3			
Итого за Уплотненный полдник		500	22,2	19,7	93,8	647,4			
Всего за день:			59,0	56,0	238,7	1716,3			

Повар Кухаренкова Л.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

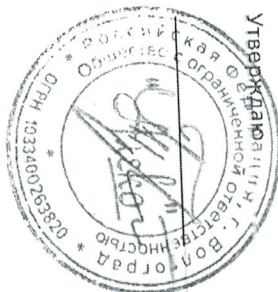
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			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	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
Завтрак	БАТОН	50	3,75	1,45	25,7	131		485,2
		400	24,7	25,3	37,9			
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2		2011
2 Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
		180	2,2	2,0	12,2	77,2	ТТК №44	
Обед	СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	2011
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	50	3,3	0,4	21,2	102,0		46,0
		20	1,5	0,1	9,7			
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	20,6	17,7	84,9	590,8		2011
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
		200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	40	3,1	0,2	20,1	94,7		83,4
		20	1,5	2,0	14,9			
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	470	30,5	24,5	77,0	668,0		2011
Всего за день:			76,6	68,3	218,8	1 835,2		

Повар Журишвили Е.С.



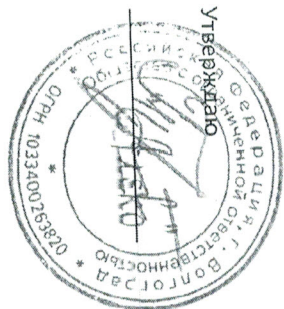
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011	
		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		392
		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	20	1,5	0,6	10,3	52,4		213
		БАТОН	45	5,5	5,0	0,3	68,6		
		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №28	2011	
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3		ТТК №28
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150	10,0	6,8	25,3	215,8		ТТК № 79
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) ТТК №79	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7		393
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	647	16,4	12,5	72,1	485,9				
Итого за обед		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	2011	
		КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354	130	7,0	4,8	32,0	203,0		166
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	180	0,1	0,1	20,9	86,0		372
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	60	4,4	0,4	29,2	137,8		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	530	24,5	23,6	101,0	731,6		
Итого за Уплотненный полдник		56,3	46,1	244,5	1652,6				
Всего за день:									

Повар Ткачевская Д.С.



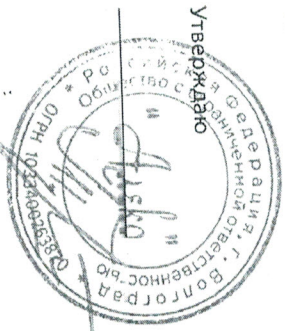
ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (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	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	ТТК №47		
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	180/10	2,3	5,1	7,6	90,8	ТТК №7	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №7	150	17,8	16,7	15,6	287,3	376	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0,0	0,0	15,5	61,9			
	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 (СЛАДКИЙ) 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 ВЕСНУШКА №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 Кухаренко В.С.



Утверждено

ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУПЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
Итого за завтрак							399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №87	2011
		180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	2011
		70	9,8	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
		130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	470	17,0	16,0	64,8	495,1		
Всего за день:			68,1	64,0	257,7	1 914,9		

Повар Кифушова В.С.

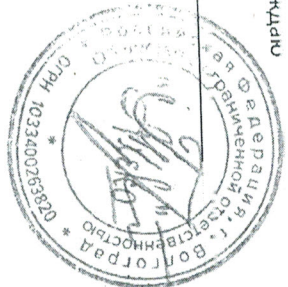


ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 2 День 6		КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	2011			
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400				
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	7				
		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					
		Итого за завтрак	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №201	2011			
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201	200/20/10	2,7	4,7	12,1	106,9	ТТК №201				
		ГОРБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75				
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	2011
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	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					
Итого за день:			66,9	52,9	274,4	1 870,3						

Повар Ушачева Г.С.



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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	2,9	249,4	39,4	392
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	15,4	78,6	
	Батон	30	2,3	0,9	32,0	426,9		
	Итого за завтрак	430	18,7	24,3				
	Итого за завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2. Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	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	ТТК №202	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТТК №202	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	297,2	ТТК №64, 348
	Макаронник с мясом или печенью (печень) с соусом томатным ТТК №64/№348	150/30	15,2	9,0	33,5	20,9	86,0	372
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	81,6		2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	606,2		
	Итого за обед	655	25,1	15,8	85,4			
	Итого за обед	70	11,3	4,4	2,1	97,7	ТТК №73	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете ТТК №73	70	11,3	4,4	2,1	97,7		2011
	Пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,6	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		
	Итого за день:		65,6	54,0	203,5	1 597,9		

Повар

Ришечева Е.С.

Утверждаю



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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 8	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	2011	
		180	3,6	3,0	15,0	101,9	397		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	213		
		45	5,5	5,0	0,3	68,6			
		425	18,4	14,1	54,6	420,5			
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2			
Итого за 2 завтрака	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011	
		180/5	2,0	4,5	6,6	78,7	ТТК №47		
		150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7		
		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6			
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011	
		130	4,9	4,4	31,1	188,4	205		
		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398		
		50	3,8	0,3	25,1	118,4	478		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1			
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	510	23,1	22,7	112,1	769,5			
Всего за день:			65,7	61,6	239,4	1814,5			

Повар Кифишвили А.С.



Утверждено
РАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПЕЩЕВЫЕ
ОБЪЕДИНЕНИЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ГОРГОРА
ОБЩЕСТВО
С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОГРН 1033402263535

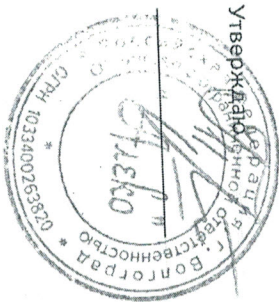
Зима-Осень

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



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	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105		
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011	
Завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	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		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4			
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	33	2011	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011	
		50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	450	37,4	28,7	68,1	699,8			
Всего за День:			83,2	61,3	233,9	1 873,5			

Повар Жушкова В.С.



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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИГРА 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	2011
	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	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2		19,6		
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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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, ВИТОСКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	
	КАША РАСОСЫПАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАУ) №166	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166	2011
	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		
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1747,4		

Повар Кириллова Д.С.



ЕЖЕДУНЕВНОЕ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 12	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) ТТК №83	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		
		425	19,3	14,2	50,3	406,6		
Итого за завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
2. Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯКОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Итого за 2 завтрак		60	0,8	3,5	4,9	54,6	33	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	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
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	450	33,6	24,9	78,1	686,0		
Всего за день:			80,9	68,0	271,8	2 053,4		

Повар А.И. Сидорова З.С.



Утверждено
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр безопасности
 пищевой продукции» Минздрава России

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

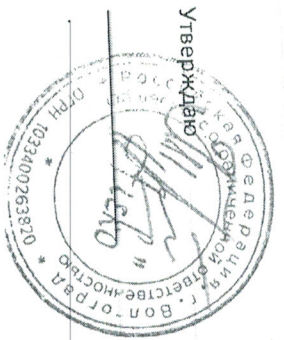
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 13	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	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 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	2011
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	2,3	0,2	15,1	71,0	478	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	5,3	26,8	169,1		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	500	20,9	16,8	73,1	536,3		
Всего за день:			57,1	47,3	289,0	1714,1		

Повар А. С. Сидорова



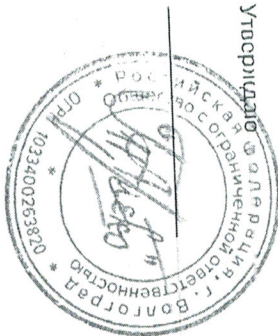
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 День 14		50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Икра кабачковая консервированная	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Омлет натуральный ТТК №72	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	Какао с молоком №397	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Батон	420	21,7	27,3	33,8	474,5		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	Сок яблочно-виноградный, сок яблочно-абрикосовый №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
Обед	Помидоры соленные	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б ТТК №28	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №7	2011
	Жаркое по-домашнему ТТК №7	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	Компот из свежих плодов №372	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	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 №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
	Булочка вафельная №467	450	27,5	35,3	85,3	785,4		
Итого за Уплотненный полдник		748	74,8	83,8	211,9	1 929,5		
Всего за день:								

Повар Жуковская Р.С.



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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 15	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РЕЧНЕВОЙ) ТТК №106	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	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	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №44		
		180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44		
		150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	2011	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383		
		50	3,3	0,4	21,2	102,0			
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	37,0	38,1	98,2	887,2			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61	2011	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,5	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	
		497	20,4	26,6	77,8	650,9			
Итого за Уплотненный полдник		71,9	76,9	247,8	1 998,9				
Всего за день:									

Повар Лисина Е.С.



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

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



Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	
		455	15,2	10,9	90,5	525,6	
Итого за завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №47
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б ТТК №47	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №66
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	376
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	180	0,0	0,0	14,0	55,8	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	600	19,4	17,7	53,8	455,6	
Итого за обед		70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
Уплотненный полдник							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Итого за Уплотненный полдник			57,2	44,0	243,7	1 620,8	
Всего за день:							

Повар Ильинская Е.С.



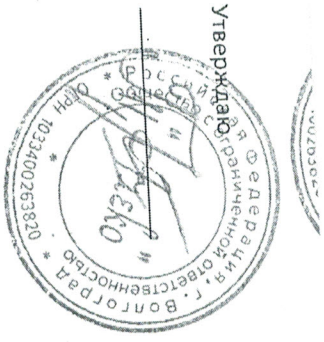
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 17	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ) ТТК №102	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	300/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
	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	2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	ТТК №200	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ТТК №200	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	ТТК №200	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	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	2011
	КЕФИР №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	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	1976,6		

Повар Кисилецова Е.С.



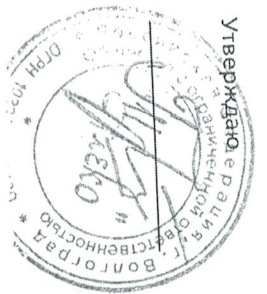
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 4 День 18	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011	
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7		
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5			
	Итого за завтрак	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 2 завтрака		200	3,0	1,0	42,0	192,0			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №87		
	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	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0			
	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	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕПЧЕВАЯ) №166	130	7,0	4,8	32,0	203,0	166	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0			
БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458		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 Клифшишвили З.С.



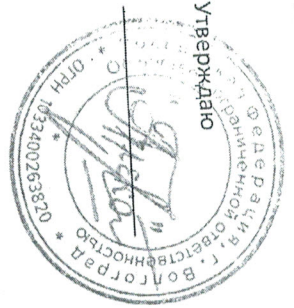
ЕЖЕДУНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	180	5,2	4,3	17,5	131,1	ТТК №85	2011
		180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
		40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	
Завтрак	МУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	420	16,6	16,8	45,3	407,7		
Итого за завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	СУП С КРУТОЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №44 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №79/№350 КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ 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		
Итого за обед		670	17,7	12,2	83,0	530,2		
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №156/№350 КЕФИР №401 БАТОН БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	ТТК №156, 350	2011
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		50	3,5	5,3	26,9	189,1	478	2011
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 Куршавова Д.Р.



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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 20	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БАТОН	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	2011
		200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
		50	3,8	1,5	25,7	131,0		
		430	15,2	8,1	78,5	447,5		
Итого за завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
2 Завтрак								
Итого за 2 завтрак		50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	
	ИЖРА КАЕДЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ ТТК №28	70	11,6	15,2	14,0	234,5	ТТК №61	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	700	22,4	29,9	96,4	762,3		
Итого за обед		50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	120/50	17,0	25,3	22,7	392,0	ТТК №59, 355	2011
Уплотненный полдник								
	СИЧЕНИКИ "РЪБУШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ ТТК №59/№355	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	20,0	25,5	48,8	509,2		
Итого за Уплотненный полдник			58,4	64,3	242,7	1 810,2		
Всего за День:								

Повар Ирина Николаевна