



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Зима-Осень

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

Согласовываю
Заведующий
МОУ *Д.С. Яковлев*
МОУ *В.С. Яковлев*
МОУ *В.С. Яковлев*

Прием пищи	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 1 День 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ ГРИСОВОЙ ТТК №107	180	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 завтрака		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ИМРА КУБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЛБ 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	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		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	
	КОРЕ 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	35,6		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
		416	13,7	15,3	69,9	456,7		
Всего за день:			47,6	44,8	193,1	1376,3		

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1									
День 2									
Завтрак	КОРКОВЬ 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 КИПЯЩЕЕ №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	120/5	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИЛА, 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	12,6	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	2,2	0,2	14,6	68,9			
Итого за Уплотненный		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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1									
День 3									
Завтрак	КАША ЖЕЛТОКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,6	163	ТТК №83		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №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, ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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 ПЕЧЕНЫО (говядина) ТТК №79	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79		
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №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	10	47,4			
Итого за обед		540	14,8	12,1	59,8	426,9			
Уплотненный полдник									
	ПУРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свежая) №324	40	0,6	1,4	4	33,4	324		2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКА, ЦЫЦЕЛИ 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 (РЕПЧЕВАЯ) №166	110	5,7	6,4	26,3	191,4	166		2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,8	86,1	372		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9			
Итого за Уплотненный		440	15,3	17,8	82,6	547,76			
Всего за день:			44	39,1	206,3	1373,16			

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РЕЦЕПТОВОЙ) ТТК №106	150	4,4	4,1	12,5	106,5	ТТК №106	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак		365	12	9,4	49,4	331,4		
2. Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №668	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	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-ПОМАШЕНУ ТТК №7	130	15,4	14,5	13,5	249,0	ТТК №7	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,5	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед		510	20,43	19,4	50,02	464,6		
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		400	25,1	19,4	64,9	610,5		
Всего за день:			58,33	49	183,32	1497,7		

Повар _____

Принем пищи	Принем 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 (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	Итого за завтрак	355	11	10,1	62,2	387,2		
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КИБ ТТК №67	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №67/1	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	35,5	291,9	ТТК №67	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №363	150	0,1	0	21,1	94,8	363	
	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	ИЖРА 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	2011
	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	0,2	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный	30	2,2	0,2	14,6	68,9			
Итого за Уплотненный	410	10,7	12,6	54,4	355,9			
Итого за день:		40,5	43,4	234,7	1445,7			

Повар _____

Прем пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (манна) ТТК №83 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 БАТОН СЫР (ПОРЦИЙНИ) №7	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
		150	4,3	3,7	7	78,6	400		
		50	3,8	1,5	25,7	131			
		5	1,2	1,5	0	17,7	7		
		365	15,4	10,1	59,5	390,3			
Итого за завтрак									
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 СУП С КИШКАМИ НА ВЪРЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №201 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РУЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		2011	
		150/15/10	1,8	3,8	9,2	81,3	ТТК №201		
		120/15	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
		150	0	0	11,6	46,5	376		
		50	3,3	0,4	21,2	102			
Итого за обед		45	3,4	0,3	22,6	106,6			
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152/№350 ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 350	2011	
		150/7/3,5	0,1	0	7	29	393		
		20	1,5	0,1	10	47,4			
		75	5,1	2,8	52,7	256,3	458		
		425	17	21,2	113,6	677			
Итого за Уплотненный									
Всего за день:			49,5	47	268,5	1676			

Повар

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Батки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 БАТОН	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	2011
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		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, ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ №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 СОЛЕННЫЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202 МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №64/№354 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	0	0,7	4,1		2011
		150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
		130/20	13	7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	
		150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	
		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 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	50	6,2	8,9	1,3	44,8	ТТК №73	2011
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	
		180	3,2	2,7	13,0	89,8	394	
Итого за Уплотненный		400	4,5	1,74	30,84	157,2		
Всего за день:			15,17	16,54	60,74	396,67		
			47,37	37,94	181,84	1262,47		

Повар _____

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 8	ЗАВТРАК								
		КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №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 СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		ШИИ 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	2,2	0,2	14,6	68,9		
	Итого за обед		587	23,6	21,7	54,9	519,4		
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	0,2	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за Уплотненный		400	13,5	12,6	74,2	467,2			
Всего за день:			54,4	47,8	194,4	1442,7			

Повар _____

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 9									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131			
Итого за завтрак		5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011	
		365	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 СВЕЖИХ №3		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	2011	
КАСЕЛЬ 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		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИГРА КАВАЧКОВАЯ 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, ЯБЛОЧНО-АВРИКОВОСОВЫЙ №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								
	ОУРЕЦ СОПЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КИС ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	8,9	13,0	14,8	195,3	ТТК №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,6	449,8		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАСОБЫТЧАТАЯ 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		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:			46,5	45,7	198,6	1409,48		

Повар _____

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 3 День 11	Завтрак	СУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107	150	3,5	3,9	12,3	100,8	ТТК №107	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		СЫР (ГОРЧИЧНЫЙ) №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	ТТК №87	
		СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8		
		МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) ТТК №64	150	14,8	7,6	31,5	272,7	ТТК №64	2011
		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		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
		520	20,1	10,3	79,8	512,6			
Уплотненный полдник	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №62/№354	30	0,4	1,5	2,3	24,6	54	2011
			50/30	6,5	9,2	9,9	132,6	ТТК №62, 354	2011
			110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
			180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
			20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный	БЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011	
		487	15	18	76,7	518,5			
Всего за день:			46,3	37,6	222,3	1430			

Повар

Прем пищи	Прем 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 (меню) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011	
	МОЛОКО КИРСКОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011	
	РЫЦА ВАРЕНЬЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011	
Итого за завтрак	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4			
		385	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	2011	
	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	
Итого за обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
		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			
Итого за Уплотненный	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4			
		410	22,5	22	77,4	645,2			
Всего за день:			56,8	56,7	232,9	1709,76			

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 13	ЗАВТРАК КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	2011
		160	2,8	2,4	9	81,3	394	
		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	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ТТК №88 ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65 КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88	
		50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	2011
		120	2,7	4,5	11,5	98,6	336	
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		40	2,8	0,4	17	81,6		
		20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед		590	15,9	14,7	77,9	496,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	2011
		120	2,4	3,8	14,6	108,9	151	
		180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	
		20	1,5	0,1	10	47,4		
		50	3,5	5,3	26,8	169,1	478	
Итого за Уплотненный		430	14	17,4	63,3	437,5	2011	
Всего за день:			44,4	39,7	222,7	1396,1		

Товар

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								
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	
	КАЧАО 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	414,15		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, ЯБЛОЧНО-АБРИКОВОСОВЫЙ №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 СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС 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	10	47,4		
Итого за обед		520	22,5	20,1	59,3	513,8		
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 №396	180	0,6	0,3	18,1	88,3	396	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	26,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный		400	15,8	15	78,7	638		
Всего за день:			54,1	50,3	198,22	1538,05		

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак Неделя 3 День 15	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 (ТОРЦИЯМИ) №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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7			
	СУП С КРУПОЙ НА КИС ТТК №44	150	1,8	1,8	10,1	64,2	ТТК №44		
	ПЛОВ ИЗ ПШЕНИ ТТК №67	130	10,9	15,9	38,5	291,9	ТТК №67	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №393	150	0,1	0	21,1	84,8	393	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
Итого за обед		500	16,2	20,7	89,5	564,8			
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИГОНЧИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	110	2	4,3	10,8	97,7	344	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
	БЛЮДОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	189,1	478	2011	
Итого за Уплотненный		427	13,5	18,2	72,7	500,96			
Всего за день:			41,8	48,4	227,2	1470,26			

Повар _____

Проект пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105 КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 БАТОН	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
		150	2,3	1,8	11,4	71,3	395	2011
		30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
		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 СОЛЕННЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КРЕ ТТК №47 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
		150	1,7	3	5,9	57,7	ТТК №47	
		150	8,9	13,0	14,8	195,3	ТТК №66	2011
		150	0	0	11,6	46,5	376	2011
		20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		500	12,1	16,2	41,3	344,2		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
		110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
		180/10	0,1	0	9,9	39,4	392	2011
		20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за Уплотненный	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за день:		420	14,5	15,5	66,4	431,7		
			42	42,7	215,2	1376		

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Прием пищи Неделя 4 День 17		150	2,3	6,0	23,7	163,5	ТТК №102	2011	
			2,6	2,3	11,2	76,2			
			3,4	1,3	23,1	117,9			
			1,2	1,5	0	17,7			
Итого за завтрак		350	9,5	11,1	58	375,3			
			180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
			180	0,9	0,2	17,7	75,1		
			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 ПОВИДИЛА, 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	629			
	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	20,8	104,8		
Итого за Уплотненный	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				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	90,36	397	2011
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак		360	12,6	8,5	57,12	354,36		
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		2011	
Обед		ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	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 РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
		520	23,1	19,4	63,9	527,2			
Уплотненный полдник		ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНЕВА) №156	110	5,7	6,4	26,3	191,4	156	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,2	18,1	88,3	398	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за Уплотненный	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4			
		415	16,3	16,6	87	566,2			
Всего за день:			56	45,5	250,02	1639,75			

Повар _____

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	150	4,3	3,8	14,8	112,6	ТТК №85	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №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 №899	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	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	ТТК №44	
	СУП С КРУПЮЙ НА БУЛЬОНЕ ТТК №4	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	9,5	28,8	259,7	ТТК №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
		590	17,1	11,8	78	503,3		
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		400	21,8	21,9	66,6	598		
Всего за день:			56,2	47,3	199,8	1514,8		

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									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №95	160	2,4	1,9	12,2	76,1	395		2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8			
	СЫР (ГОРЦИЯМИ) №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									
	ИГРА 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, ВИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ РУБЕЖНЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	РАТУ 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 СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0	0,9	5,5			
	СИЧЕНИКИ "РЪБУЛИКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №59/№354	100/30	7,15	11,5	19,4	232,6	ТТК №59, 354		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №92	180/10	0,1	0	9,8	39,4	92		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4			
	ПЕЩЕВЬЯ	20	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за Уплотненный		400	10,65	13,6	55	408,3			
Всего за день:			40,05	41,6	221,8	1439,56			

Повар _____