



Согласовываю  
Заведующий  
МОУ *Д.О. Мещеряков*  
Д.О. Мещеряков  
№ 282  
1033401190192  
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр профилактики заболеваний»

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Зима-Осень

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2</b>								
<b>Вариант 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0,6	2,7	2,3	35,7			
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	2,6	2,3	11,2	76,2	394		2011
	БАТОН	3	1,2	20,6	104,8			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>			
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399		2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>			
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б ТТК №88	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88		
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	0	0	11,6	46,5	376		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17	81,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46			
	<b>Итого за обед</b>		<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>66,9</b>	<b>450,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61		
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	6,3	6,9	28,7	208,5	166		2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	0,1	0	9,8	39,4	392		2011
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>3,1</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>	<b>487,56</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>45,7</b>	<b>198,9</b>	<b>1409,76</b>			

Повар \_\_\_\_\_