СОГЛАСОВАНО:

Dabergeroupen MOY Delication cagain v 265

Determined State of Hauseberoul

YTBER HALON

LECTOR CHICK SECTION

LECTOR CH

Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ФНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Зима-Осень

		Massa	П	ищевые веще	ства	Quantary years	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1		•						
Вариант 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	118,0	TTK №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	2,7	2,1	14.5		TTK №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6		TTK №7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0.0	14,0		376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0.4	21.2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1			
Итого за обед		650	27,7	21,8	89,9			
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	TTK №65	Т
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18.5	10000	321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1			1
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9		467	2011
Итого за Уплотненный полдник		530	21,0	20,5	93,3			
Всего за день:			59.4	56,9	268,8	1 802,4		

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти DHEBHOE МЕНЮ Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	2	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9	249,4	TTK №72	
-	молоко кипяченое	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	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45.6	33	2011
Обед	СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2		TTK №44	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0		TTK №75	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0.0	25,7	102.6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0.4	21,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			
Итого за обед		650	20,6	17,7	84,9			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	22,0	19,0	25,3	376,7	TTK №157, 350	2011
	какао с молоком	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	1 835,2		

# ПРИМЕРНОЕ 20-ти DHEBHOE МЕНЮ Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1 Вариант 3								
Завтрак	(РАННАМ) РАЗДИЖ АШАЗ	180	7,3	4,2	31,4	191,3	TTK №83	
oub i puit	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52.4		
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		445	14,4	9,8	51,8			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	GON ABAG THE ABA VINCEGES IN	200	1,0	0,2	19,6			
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.7	5,1	9,2	95.5	TTK №28	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ)	150	10,0	6.8	25,3	215,8	TTK № 79	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0.0	10,0		393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,0	9.7		555	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,1	17,0			
Итого за обед	NIED HENIEDARINDIN	647	16,4	12,5	72,1			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	2011
этвтотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	12,0	16,4	12,7			2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2			
Итого за Уплотненный полдник		580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

_		Macca	Пи	іщевые веще	ства	2	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1								1
Вариант 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	TTK №106	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,8	19,0	91,2	399	2011
Итого за 2 завтрак	CONTROL HIGH	200	0,8	0,8	19,0		399	2011
			-,-			0.,_		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	TTK №87	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	TTK №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		730	24,7	21,2	99,3	701,6		
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	44.5	44.6	44.5	407.0	TTI/ NI-CO	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	11,5 2,7	11,6 3,9	11,5	197,9 124.4	TTK №62	2011
					18,5			
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
1того за Уплотненный	ВУЛОЧКА ВЕСПУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	2011
олдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0		
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5		

		Massa	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 1								
Вариант 5								444
	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	TTK №104	
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак	ВУТЕГЫ ОДО ДИЕМОМ ИЛИТОВИДЛОМ	435	13,2	11,6	73,5	457,4		
·								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	ON THE WAR	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
·		•						
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5		20	2011
0004	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б	180	2,3	2,1	13,9		TTK №87	
	плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8		TTK №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7		383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2			
Итого за обед		610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Уплотненный полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
этэтотполиви позідпик	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	TTK №77	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3		2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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		470	16,7	15,4	69,	506,6		
полдник			65.5	60.0	252,7	1 880.4		+
Всего за день:			66,3	63,3	252,	1 000,4	1	

-		Macca	П	ищевые веще	ства	2	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры туры	рецептур
Неделя 2								
Вариант 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАМ)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	TTK №83	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0		393	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4			
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0		7	2011
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	8,0	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	0.4		0.5		
ОССД	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	0,4	0,1	0,9		TTK №88	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		2,7	2,1	14,5			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/50	13,2	13,1	13,4		TTK №75	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	200	0,0	0,0	15,5		376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2 25,1			
Итого за обед	NICE TIME IN THOM	720	3,8 <b>23,4</b>	0,3 <b>16,0</b>	90,6	118,4 <b>612,4</b>		
			20,4	10,0	30,0	012,4		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	TTK №152, 350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0,0	10,0	41.7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28.9		467	2011
того за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3			
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9		

		Massa	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 2								
Вариант 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9		1/2	
•	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,9	2,9		TTK №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	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-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
05	BOMMBODI LOOREN IE	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	180/25	6,6	6,3	12,8		TTK №202	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	0,0	0,3				
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5			2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9		372	2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6		473	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0			
Итого за обед		705	29,1	18,8	115,0	767,1		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	TTK №74	
этистный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	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	21,3	15,9	67,5	506,3		
Всего за день:		•	70,1	59,2	234,1	1 783,7		

			Пи	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 2		•						
Вариант 8							TTIC No.404	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	TTK №104 397	2011
Gubipuk	какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0		397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3		213	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		425	18,4	14,1	54,6	420,5		
		•						1
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	8,0	19,0		368	2011
итого за 2 завтрак	WE THIS OBENIE	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
итого за 2 завтрак								
	A TATE HO SEROVOUALINOŬ VARIVOTI I	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	180/5	2,0	4.5	6.6		TTK №47	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	17,8	16,7	15,6		TTK №7	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/10/7	0,2	0.0	10,0		393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		2.6	0,0				
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	-	24,0			-	
Итого за обед		622	23,4	24,0	33,	, , ,		
						205.3	TTK №65	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,	9		2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4				2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3			-	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3				2011
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,	6 160,9	4/3	2011
Итого за Уплотненный		510	23,6	20,4	114.	9 761,3	3	
полдник		510	25,0					_
Всего за день:			66,2	59,3	242,	1 806,	4	

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	2	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 2								
Вариант 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6		399	2011
·			.,,,	5,5		55,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	TTK №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	276,5	TTK №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	668,2		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	TTK №151, 351	2011
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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	1 874,1		

_		Macca	П	ищевые веще	ства		No nouse	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	рецептур
Неделя 2								
Вариант 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4.5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	18,9	2,9	249,4	TTK №72	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	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-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6		399	2011
лого за 2 завграк		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	180	2,7	2,0	15,2	90,0	TTK №88	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	TTK №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	70	11,6	15,2	11,0	234.5	TTK №61	
тыстивни полдник	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36,9	234,5	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,0	15,1	71.0	332	2011
Ітого за Уплотненный олдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3		
сего за день:			68.6	64,4	218,6	1 807,4		

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти DHEBHOE МЕНЮ Зима-Осень

			П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 3		'						
Вариант 11						,		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0		TTK №107	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4		395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
2 Завтрак Итого за 2 завтрак	ABJIOKNI, WAF III VI FOBATITIBLE VI SIONIONI	110	0,7	0,5	31,9			
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,0	1,2			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9		TTK №87	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ГОВЯДИНА)	150	14,8	7,6	31,		TTK №64	-
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0			2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9		372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,			
Итого за обед		670	23,9	11,8	105,	648,7		
· ·	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1.1	2,4	5,	6 49,9	54	2011
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,		TTK №62, 355	2011
		150	3,1	4.6	21,	4 143.9	321	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/10/7	0,2	0,0	10,		393	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	35	2,7	0,2	17.		100000000000	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БУЛОЧКА ВАНИЛЬНЯЯ	50	4,1	3,9				2011
Итого за Уплотненный		602	23,6	24,6	98,	6 724,1		
полдник			•			4 1878,4		
Всего за день:			58,1	51,0	204,	1070,4	1	

<u>u</u>		Macca	П	ищевые веще	ства		No	06
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Неделя 3								
Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180	7,3	4,2	31,4	191.3	TTK №83	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	45	5,5	5,0	0.3		213	2011
-	молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8.3	,	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	,	400	2011
Итого за завтрак		425	19,3	14,2	50,3			
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ							
Итого за 2 завтрак	WE SKI DI CBESKVIE	200	0,8	0,8	19,0		368	2011
итого за 2 завтрак		110	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54.6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,5	7,5		TTK №47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,3	13,4	12.6	· ·	TTK №61	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,1	5,6	36.9		166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0,0	28.4	114.0	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	000	2011
Итого за обед		750	27,3	28,4	111,5			
Уплотненный полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,2	17,8	40,3	428,8	TTK №156, 351	2011
	СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	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:			81,0	68,3	258.9	2 008.8		

		Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
Неделя 3		•						
Вариант 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак	CONTRACT TIBE	200	1,0		19,6	83,4		
				0.4	0,9	6,5		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	0,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	TTK №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	TTK №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9		2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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	70	11,8	6,6	3,1	122,6	TTK №74	T
этпотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9		23,8		125	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8		392	2011
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,0	3,0	29,6	160,9	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	21,1	13,9	81,4	542,2		
Всего за день:			57,3	44,4	267,3	1 720,0		

		Macca	П	ищевые веще	ства	2	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	туры	
Неделя 3								
Вариант 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4.5	3,9	59.5		T
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	18,9	2,9		TTK №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0.1	0.0	9.8		392	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3			
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ							
Итого за 2 завтрак	ССК ЛВЛОЧНО-АВРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6		399	2011
того за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0.0	1,2	6.8		T
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	180	2.0	3.7	8,8		TTK №28	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	TTK №75	1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9		372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0.4	17.0	81.6	0.2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9.7	46.0		
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6			
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	TTK №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0,3	18,1	88.3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15.1	71.0	000	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.1	3,9	28.9	167.3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5			20.1
Всего за день:			61,9	62,7	217.6	1 718,7		

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти DHEBHOE МЕНЮ Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
Неделя 3		•						
Вариант 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	TTK №106	
оавтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	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	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			
	СУП С КРУПОЙ НА К/Б	180	2,2	1,9	12,9		TTK №44	
	плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8		TTK №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7			
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2		
				,			TT(1).04	_
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6		11,0		TTK №61	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8		14,9			2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0		393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	1 71,0		
Итого за Уплотненный		447	16,9	21,3	51,0	481,8		
полдник								
Всего за день:			68,4	71,6	221,0	1 829,8		

## ПРИМЕРНОЕ 20-ти DHEBHOE МЕНЮ Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			рецептур
Неделя 4								
Вариант 16						242.4	TTK №105	
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	395	2011
oub i pun	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	2	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7		2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3			
Итого за завтрак		455	15,2	10,9	90,5	525,6		
						1 010	200	2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,0		368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
,								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9			
ООЕД	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	180	2,0	3,6	7,2		TTK №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7		TTK №66	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0		376	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9				
	хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4				
Итого за обед	70120112012011011	630	21,7	20,6	76,	580,7		
		•						
V	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,			
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9			321	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,		392	2011
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2				
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,	9 167,3	467	2011
Итого за Уплотненный		490	21,8	14,6	80,	548,4		
полдник				46,9	266.	0 1 745.9		
Всего за день:			59,5	46,9	200,	1 745,5		

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ФНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства	0	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал		
Неделя 4								
Вариант 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	TTK №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	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-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6		000	2011
0500	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	- 50		2.4	1.5		00	2011
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	180/5 70/30	1,3	4,3	7,1	76,6	TTK №200	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		11,5	13,1	8,3	203,3	TTK №60	0011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	0,1 2,6	0,0	25,7 17,0	102,6 81,6	383	2011
Итого за обед	AND TEMEDALITOR	685	21,2	24,6	93,7	696,6		
<u> </u>								
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	TTK №151, 477	2011
	СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
1того за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

		Macca	П	іщевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Неделя 4						•		
Вариант 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	TTK №104	
-	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	2011
Итого за завтрак	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
•		420	12,1	9,2	51,2	337,0		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6		399	2011
Итого за 2 завтрак	OCK TIBIO ITIBIO	400	1,8	1,0	38,6		000	2011
Обед		1	.,,,	-7-		,		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА М/Б	180	4,7	3,9	13,6	110,3	TTK №87	
	плов из птицы	150	28,9	31,2	24,8	499,1	TTK №67	
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	TTK №65	T
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4.4	31.1	188,4	205	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41.7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,0	9.7	41,7	333	2011
14 ×	NOTE THE IT IN THE	20	1,5	0, 1	9,7	40,0		
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	16,9	61,8	481,4		
Всего за день:			68,7	65,6	237,4	1 841,2		

#### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ОНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Зима-Осень

		Macca	П	ищевые веще	ства		No nouse	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	рецептур
Неделя 4								
Вариант 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,3	17,5	131.1	TTK №85	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3		400	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6.4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	16,6	16,8	45,3			
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ							
Итого за 2 завтрак	сок яылочный	200	1,0	0,2	19,6		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 КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180	2,2	2,0	12,2	77,2	TTK №44	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	11,0	9,6	29,2	263,1	TTK №79, 350	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0.0	14.0	55.8	376	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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 СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	24,3	18,8	38,6	432,4	TTK №156, 350	2011
	СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	67,3	478	2011
Итого за Уплотненный полдник		500	37,8	29,1	101,0	733,5		
Всего за день:			73,1	58,3	248,9	1 754,8		

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

		Macca	П	ищевые веще	ства	Энергети-ческая	№ рецеп- туры	Сборник
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		рецептур
Неделя 4								
Вариант 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	TTK №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	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	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		
ООЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8		TTK №28	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	TTK №61	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	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		
лиственный полдник	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120/50	12,2	13,8	23,5	5 290,3	TTK №32,355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8		392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	1 71,0		
Итого за Уплотненный полдник		450	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			53,6	52,8	243,	1 708,5		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** 

		10000	AND THE RESERVE OF THE PERSON	FOR CHIEF AND
Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	1 322,7	1 172,7	4 948,7	36 346,0
Среднее значение за период	66,1	58,6	247,4	1817,3
Соотношение:	1	1	4	