

## Контракт № 320/1161/Д/1

на оказание услуг по организации питания воспитанников в муниципальных образовательных учреждениях Ворошиловского района Волгограда, реализующих программу дошкольного образования, в 2026 году

г. Волгоград

«30» декабря 2025г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 320 Ворошиловского района Волгограда» (МОУ ДС № 320), именуемое в дальнейшем «Заказчик» в лице заведующего Зениной Маргариты Викторовны, действующего на основании Устава, с одной стороны, и Общество с ограниченной ответственностью «Алеко», именуемое в дальнейшем «Исполнитель», в лице директора Ковалевой Анны Валерьевны, действующего на основании Устава, с другой стороны, вместе именуемые «Стороны», заключили настоящий Контракт (далее – Контракт) о нижеследующем:

### 1. ПРЕДМЕТ КОНТРАКТА

1.1. Настоящий Контракт заключен на основании п. 5 ч. 1 ст. 93 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» (далее – Федеральный закон № 44-ФЗ).

**Идентификационный код закупки: 25334450315063445010010014000000244.**

1.2. К отношениям Сторон по настоящему Контракту применяются нормы Гражданского кодекса Российской Федерации, Бюджетного кодекса Российской Федерации, Федерального закона № 44-ФЗ, а также иных федеральных законов, законов Волгоградской области, подзаконных нормативно-правовых актов Российской Федерации и Волгоградской области, муниципальных правовых актов, действующих на момент его заключения.

1.3. В соответствии с настоящим Контрактом Исполнитель обязуется по заданию Заказчика оказать услуги по организации питания воспитанников в муниципальном дошкольном образовательном учреждении Детский сад № 320 Ворошиловского района Волгограда» (далее – МОУ ДС № 320), реализующем программу дошкольного образования (далее – услуги), согласно прилагаемому Меню (Приложение № 1).

1.4. Изменение предмета Контракта не допускается.

1.5. Срок оказания услуг по настоящему Контракту: с 12.01.2026 по 31.01.2026.

### 2. ПОРЯДОК СДАЧИ-ПРИЕМКИ ОКАЗАННЫХ УСЛУГ

2.1. Ежедневно Заказчик предоставляет Исполнителю (ответственному представителю Исполнителя) Заявку на предоставление дополнительных наборов пищевых продуктов по форме, согласованной Сторонами (Приложение № 3).

2.2. Ежедневно по итогам оказания услуг за день Исполнитель заполняет Абонементную книжку (Приложение № 4). В Корешке талона и Талоне Абонементной книжки указывается фактическое количество воспитанников, получивших питание на определенную дату. Корешок талона подписывается Исполнителем (ответственным представителем Исполнителя) и остается у Заказчика. Талон подписывается Заказчиком и остается у Исполнителя.

2.3. На основании ежедневных Талонов, подписанных Заказчиком в течении 10 рабочих дней месяца, следующего за отчетным, Исполнитель составляет Акт оказанных услуг (далее – Акт) и передает Заказчику в 2-х экземплярах.

2.4. Акт должен содержать:

- ссылку на настоящий Контракт, дату составления Акта;
- место оказания услуг;
- наименования, объем и стоимость оказываемых услуг;
- указание недостатков или отсутствие таковых;
- фамилии и подписи уполномоченных представителей Сторон.

2.5. Заказчик в течение 3-х рабочих дней после получения вышеуказанного Акта обязан направить Исполнителю один экземпляр подписанного Акта или письменный мотивированный отказ от подписания такого Акта и перечень выявленных недостатков услуг с требованием об устранении недостатков в течение 2-х дней со дня получения Акта.

2.6. Для проверки предоставленных Исполнителем результатов, предусмотренных Контрактом в части их соответствия условиям Контракта, Заказчик вправе проводить экспертизу. Экспертиза результатов, предусмотренных Контрактом, может проводиться Заказчиком своими силами или к ее проведению могут привлекаться эксперты, экспертные организации на основании контрактов, заключенных в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.7. Для проведения экспертизы оказанных услуг эксперты, экспертные организации имеют право запрашивать у Заказчика Исполнителя дополнительные материалы, относящиеся к условиям исполнения Контракта и отдельным этапам исполнения Контракта. Результаты такой экспертизы оформляются в виде заключения, которое подписывается экспертом, уполномоченным представителем экспертной организации и должно быть объективным, обоснованным и соответствовать законодательству Российской Федерации. В случае, если по результатам такой экспертизы установлены нарушения требований Контракта, не препятствующие приемке оказанной услуги, в заключении могут содержаться предложения об устранении данных нарушений, в том числе с указанием срока их устранения.

2.8. При наличии технической возможности Стороны, руководствуясь Федеральным законом от 06.04.2011 № 63-ФЗ «Об электронной подписи» (далее – Федеральный закон № 63-ФЗ), используют электронный документооборот при обмене юридически значимыми электронными документами и применении электронной квалифицированной подписи при оформлении таких документов.

### 3. ЦЕНА КОНТРАКТА И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

3.1. Цена Контракта обосновывается в Приложении № 2 к Контракту и составляет **595 897 (пятьсот девяносто пять тысяч восемьсот девяносто семь) рублей 80 копеек** (НДС не облагается на основании п. 5 ч. 2 ст. 149 Налогового кодекса Российской Федерации).

3.2. Цена Контракта является твердой, не может изменяться в ходе исполнения Контракта, за исключением случаев, предусмотренных Контрактом и (или) законодательством Российской Федерации. По согласованию Сторон в ходе исполнения Контракта допускается снижение цены Контракта без изменения предусмотренного Контрактом объема услуг, качества оказываемых услуг и иных условий Контракта.

3.3. В цену Контракта включены все расходы Исполнителя, необходимые для осуществления им своих обязательств по Контракту в полном объеме и надлежащего качества, в том числе все подлежащие к уплате налоги, сборы и другие обязательные платежи и иные расходы, связанные с оказанием услуг.

3.4. Сумма неисполненных Исполнителем требований об уплате неустоек (штрафов, пеней), предъявленных Заказчиком в соответствии с пунктами 5.8-5.11 настоящего Контракта, удерживается Заказчиком из суммы, подлежащей оплате Исполнителю.

3.5. Оплата по Контракту производится в следующем порядке:

3.5.1. Оплата осуществляется в рублях Российской Федерации.

3.5.2. Денежные средства, предусмотренные к оплате п. 3.1. настоящего Контракта, перечисляются на расчетный счет Исполнителя безналичным расчетом, по фактическому количеству расходов на организацию питания на основании Актов без авансового платежа. Расчет за оказанные услуги (часть услуг) осуществляется в течение 10 рабочих дней со дня подписания Заказчиком Акта.

3.6. **Источник финансирования: средства бюджетного учреждения (КВР 244).**

## 4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

### 4.1. Заказчик обязан:

4.1.1. Поручить Исполнителю оказание услуг, предусмотренных настоящим Контрактом, и может в любое время контролировать ход их оказания.

4.1.2. Сообщить Исполнителю информацию, необходимую для надлежащего выполнения обязательств по настоящему Контракту. Осуществлять организационную работу по вопросам питания воспитанников, проведению учета и расчетов за питание. Контролировать организацию питания.

4.1.3. Обеспечить прием надлежащим образом оказанных услуг в порядке, предусмотренном настоящим Контрактом.

4.1.4. Обеспечить оплату принятых услуг в порядке, предусмотренном настоящим Контрактом.

4.1.5. Предоставить Исполнителю право пользования недвижимым имуществом, соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения, иным имуществом, необходимым для оказания услуг, соответствующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения (объектами муниципального недвижимого и движимого имущества Волгограда, закрепленными за Заказчиком на праве оперативного управления) в целях исполнения и на срок исполнения Контракта в соответствии с решением Волгоградской городской Думы от 09.11.2016 № 49/1469 «Об утверждении Положений об организации питания в муниципальных образовательных учреждениях Волгограда» безвозмездно.

4.1.6. В целях исполнения Контракта безвозмездно обеспечивать Исполнителя электроэнергией, холодным и горячим водоснабжением, водоотведением, газоснабжением, отоплением, организовать вывоз отходов.

4.1.7. Создавать необходимые условия для организации питания воспитанников в МОУ.

4.1.8. Устранять аварийные ситуации на инженерных коммуникациях производственной зоны и непромышленных помещений с оплатой за свой счет, в случае если аварийная ситуация не вызвана виновными действиями работников оператора питания.

4.1.9. Оснащать производственную зону и непромышленные помещения пожарно-охранной сигнализацией, осуществлять охрану в нерабочее время материальных ценностей, расположенных в производственной зоне и непромышленных помещениях, одновременно с общей охраной здания Заказчика.

4.1.10. Обеспечивать температурный режим в помещениях приема пищи в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

4.1.11. Назначить ответственного для взаимодействия с Исполнителем.

4.1.12. Проводить работу по пропаганде гигиенических основ питания с привлечением медицинского персонала.

4.1.13. Утверждать совместно с Исполнителем режим (график) питания воспитанников. При необходимости изменения утвержденного режима (графика) питания, одна Сторона ставит об этом в известность другую Сторону не позднее, чем за 2 дня.

4.1.14. При наличии технической возможности у Исполнителя проводить электронные расчеты за питание и формировать необходимую отчетность, связанную с исполнением Контракта, через автоматизированную информационно-расчетную систему учета операций, установленную Исполнителем (с момента установки Исполнителем).

4.1.15. При наличии технической возможности, руководствуясь Федеральным Законом № 63-ФЗ, использовать электронный документооборот при обмене юридически значимыми электронными документами и применении электронной квалифицированной подписи при оформлении таких документов.

4.1.16. До начала оказания услуг направить Исполнителю сведения о режиме работы учреждения, режиме питания (с указанием времени подачи по отдельным приемам пищи).

### 4.2. Исполнитель обязан:

4.2.1. Оказывать услуги в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, санитарно-эпидемиологическими требованиями:

- СанПиН 2.3.2.1324-03. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее – СанПиН 2.3.2.1324-03);

- СанПиН 2.3.2.1078-01. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;

- СанПиН 2.3.2.2401-08. Дополнения и изменения № 10 к СанПиН 2.3.2.1078-01. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

#### 4.2.2. Оказывать услуги по адресам:

- 400120, Россия, г. Волгоград, ул. Дубовская, 7;

- 400120, Россия, г. Волгоград, ул. Комитетская, 30 а.

4.2.3. Оказывать услуги в соответствии с Меню (Приложение № 1) Заказчика. Допускается замена отдельных продуктов на другие в соответствии с Таблицей замены пищевой продукции согласно Приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

4.2.3.1. В процессе исполнения Контракта Меню может изменяться. В таком случае Исполнитель разрабатывает и по согласованию с Заказчиком утверждает измененное Меню.

4.2.4. Назначить ответственного за оказание услуг по организации питания в МОУ.

4.2.5. Обеспечивать технологию приготовления пищи в соответствии с санитарными нормами и правилами, а в случае нарушения такой технологии, санитарных норм и правил или в случае неготовности пищи, блюдо допускать к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

4.2.6. Изготавливать продукцию общественного питания согласно технологическим документам, разработанным и утвержденным руководителем (уполномоченным им лицом) организации общественного питания и/или согласно карточек-раскладок, предоставленных Заказчиком, и/или согласно сборников рецептов блюд и кулинарных изделий, сборников мучных, кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания.

4.2.7. Производить приготовление пищи на производственных площадях МОУ, производственных площадях Исполнителя в дни согласно Заявкам на питание по форме Приложения № 3 к Контракту. Исполнитель обязуется предоставить Заказчику допуск для проверки всех помещений согласно подпункту 4.3.2 Контракта.

4.2.8. Осуществлять доставку продуктов питания собственными силами и за свой счет с использованием специализированного транспорта для перевозки пищевых продуктов с соблюдением требований действующих санитарных норм. Автотранспорт, в котором производится доставка пищевых продуктов, готовых блюд и кулинарных изделий, должен быть оборудован для перевозки данных видов продуктов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

4.2.9. Нести ответственность за состояние транспорта, работу водителя-экспедитора и соблюдение им санитарно-эпидемиологических требований, гарантировать качество и безопасность поставляемых продуктов питания.

4.2.10. Обеспечивать качество продуктов питания, используемых для оказания услуг, в соответствии с нормами и требованиями системы сертификации ГОСТ, ТУ, СТО.

4.2.11. Обеспечивать соответствие готовых блюд, напитков, кулинарных, мучных, кондитерских, хлебобулочных изделий (далее – пищевая продукция) требованиям, установленным техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, указанным в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения, и Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю). В случае необходимости, по требованию Заказчика предоставить в течение 5 рабочих дней все необходимые документы согласно действующему законодательству Российской Федерации.

4.2.12. Не допускать наличие на пищеблоке продуктов с истекшими сроками годности и сроками хранения пищевых продуктов, а также продуктов с ненадлежащей маркировкой и (или) без маркировки.

4.2.13. Не допускать хранение на пищеблоке личных продуктов работников Исполнителя.

4.2.14. Осуществлять входной контроль качества пищевых продуктов и продовольственного сырья в соответствии с требованиями СанПиН.

4.2.15. Обеспечивать ежедневный контроль соблюдения температурного режима в холодильном оборудовании.

4.2.16. Соблюдать правила приемки поступающих полуфабрикатов и сырья, требований кулинарной обработки пищевых продуктов, а также условий хранения и реализации продуктов.

4.2.17. Проводить систематический производственный контроль, включая лабораторно-инструментальный, проводимый в аккредитованных испытательных лабораториях, в том числе:

- за качеством и безопасностью услуг;

- за соответствием услуг требованиям нормативной и технической документации по организации питания.

4.2.18. Обеспечить обязательное наличие на пищеблоке инструкции порядка мытья, сушки и хранения кухонной и столовой посуды в соответствии с требованиями санитарных правил и нормативов.

4.2.19. Соблюдать правила личной гигиены работников, осуществлять контроль за своевременным и обязательным прохождением обслуживающего персонала медицинских осмотров, обеспечивать наличие медицинских книжек согласно действующему законодательству. По требованию Заказчика предоставить перечень работников Исполнителя, допущенных к оказанию услуг по настоящему Контракту, с указанием сроков пройденного периодического медицинского осмотра.

4.2.20. Работники Исполнителя обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены:

- работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;

- соблюдать правила посещения санитарной комнаты;

- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщать администрации Исполнителя и обращаться в медицинское учреждение для лечения;

- сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника;

- соблюдать прочие требования, предусмотренные СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

4.2.21. Не допускать к оказанию услуг лиц, больных инфекционными заболеваниями, лиц с подозрением на такие заболевания, лиц, контактировавших с больными инфекционными заболеваниями, лиц, являющихся носителями возбудителей инфекционных заболеваний, лиц с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катаром верхних дыхательных путей, лиц, больных кишечными заболеваниями, ангиной, которые могут представлять в связи с особенностями изготовления и оборота пищевых продуктов, материалов и изделий опасность распространения таких заболеваний. Ежедневно перед началом работы проводить осмотр работников на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангина, катаральных явлений верхних дыхательных путей, согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

4.2.22. Нести гражданскую, административную, уголовную ответственность за неправомерный допуск таких лиц к оказанию услуг по приготовлению питания.

4.2.23. Исключить возможность употребления работниками на пищеблоке Заказчика любых алкогольных напитков, включая слабоалкогольные, либо наркотических средств и (или) психотропных веществ, а также появление работников Исполнителя на пищеблоке Заказчика в состоянии алкогольного и (или) наркотического либо иного токсического опьянения, а также наличие на пищеблоке Заказчика любых алкогольных напитков, включая слабоалкогольные, наркотических средств и психотропных веществ. Не допускать наличия на пищеблоке упаковок и/или иной тары из-под вышеперечисленных веществ (упаковки из-под наркотических средств и/или психотропных веществ, тары из-под алкоголя и т.п.).

4.2.24. Не допускать к оказанию услуг сотрудников, имеющих или имевших судимость, а также подвергавшихся уголовному преследованию по основаниям и в порядке, предусмотренными нормами трудового законодательства Российской Федерации.

4.2.25. Обеспечивать надлежащее санитарное содержание помещений, оборудования и инвентаря с соблюдением установленных правил и требований санитарной и пожарной инспекций, техническое обслуживание оборудования и инвентаря.

4.2.26. Обеспечить соответствие своей деятельности оборудования, инвентаря, посуды, условий транспортировки, приготовления и хранения пищевых продуктов санитарно-эпидемиологическим требованиям.

4.2.27. Своевременно формировать и предоставлять отчетные документы в соответствии с требованиями Контракта.

4.2.28. Обеспечить на объекте Заказчика экономию электроэнергии, горячей и холодной воды, а также использовать указанные и иные ресурсы исключительно для нужд Заказчика и в целях исполнения Контракта.

4.2.29. При наличии технической возможности, руководствуясь Федеральным законом № 63-ФЗ, использовать электронный документооборот при обмене юридически значимыми электронными документами и применении электронной квалифицированной подписи при оформлении таких документов.

4.2.30. Возвратить сумму излишне полученных денежных средств в случае установления контролирующими органами фактов оплаты Заказчиком услуг сверх фактически оказанного объема услуг, использования при оказании услуг материалов, не предусмотренных сметами к Контракту, изменения способа оказания услуг при отсутствии соответствующих согласований с Заказчиком.

#### **4.3. Заказчик вправе:**

4.3.1. Требовать от Исполнителя надлежащего исполнения принятых на себя обязательств в соответствии с настоящим Контрактом.

4.3.2. Предоставить ответственным лицам право в присутствии законного представителя Исполнителя:

- производить контрольное взвешивание блюд;

- проверять помещения согласно подпункту 4.2.7 Контракта на наличие и соответствие требованиям санитарии и гигиены, правилам и условиям хранения продуктов, в том числе на соответствие содержания предоставленных Исполнителю помещений, оборудования, инвентаря и другого имущества правилам.

4.3.3. Предъявлять Исполнителю обоснованные претензии по качеству услуг, оказываемых в рамках контракта.

4.3.4. Проверять качество оказываемых услуг, не вмешиваясь в оперативно-хозяйственную деятельность Исполнителя.

4.3.5. Осуществлять проверку производственных площадей Исполнителя и/или его поставщиков по изготовлению полуфабрикатов и/или полуфабрикатов высокой степени готовности на предмет соблюдения действующих санитарно-эпидемиологических правил и норм. Заказчик имеет право без предупреждения Исполнителя осуществлять проверки по следующим основаниям:

1) перед заключением Контракта;

2) в случае смены Исполнителем собственных и/или арендованных производственных помещений, а также в случае смены Исполнителем поставщика полуфабрикатов (в случае отсутствия у Исполнителя производственных помещений для изготовления полуфабрикатов, указанных в настоящем Контракте);

3) в случае поступления жалобы на качество сырья от воспитанников, родителей и иных заинтересованных третьих лиц;

4) раз в полгода независимо от отсутствия жалоб или смены Исполнителем Поставщика полуфабрикатов и/или полуфабрикатов высокой степени готовности.

Все затраты по доставке проверяющих лиц от Заказчика несет Исполнитель.

По результатам такой проверки составляется акт Заказчика.

#### **4.4. Исполнитель вправе:**

4.4.1. Получить оплату надлежащим образом оказанных услуг, согласно настоящему Контракту.

4.4.2. Предложить измененное Меню в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

4.4.3. Производить замену продуктов, согласно взаимозаменяемости продуктов в соответствии с требованиями Приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, согласно действующему законодательству Российской Федерации при приготовлении блюд по Меню с последующим уведомлением Заказчика.

4.4.4. Использовать (при необходимости) собственные или арендуемые у Заказчика складские помещения для хранения продуктов питания в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

4.4.5. Использовать в своей работе полуфабрикаты и/или полуфабрикаты высокой степени готовности в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

### **5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по настоящему Контракту Стороны несут предусмотренную действующим законодательством Российской Федерации ответственность по уплате неустоек (штрафов, пеней).

5.2. Сторона освобождается от уплаты неустойки (штрафов, пеней), если докажет, что неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательства, предусмотренного Контрактом, произошло вследствие непреодолимой силы или по вине другой Стороны.

5.3. Общая сумма начисленных штрафов за неисполнение или ненадлежащее исполнение Стороной обязательств, предусмотренных Контрактом, не может превышать цену Контракта.

5.4. В случае просрочки исполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных Контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных Контрактом, Исполнитель вправе потребовать уплаты неустоек (штрафов, пеней).

5.5. Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения Заказчиком обязательства, предусмотренного Контрактом, начиная со дня, следующего после дня истечения установленного Контрактом срока исполнения обязательства. При этом размер пени устанавливается в размере 1/300 действующей на дату уплаты пеней ключевой ставки Центрального банка Российской Федерации от неуплаченной в срок суммы.

5.6. Штрафы начисляются за ненадлежащее исполнение Заказчиком обязательств, предусмотренных Контрактом, за исключением просрочки исполнения обязательств, предусмотренных Контрактом.

5.7. За каждый факт неисполнения Заказчиком обязательств, предусмотренных Контрактом, за исключением просрочки исполнения обязательств, предусмотренных Контрактом, размер штрафа устанавливается в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 30.08.2017 № 1042 «Об утверждении Правил определения размера штрафа, начисляемого в случае ненадлежащего исполнения заказчиком, неисполнения или ненадлежащего исполнения поставщиком (подрядчиком, исполнителем) обязательств, предусмотренных контрактом (за исключением просрочки исполнения обязательств заказчиком, поставщиком (подрядчиком, исполнителем), о внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 15 мая 2017 г. № 570 и признании утратившим силу постановления Правительства Российской Федерации от 25 ноября 2013 г. № 1063» (далее – Постановление № 1042) в сумме 1 000,00 (одна тысяча) рублей.

5.8. В случае просрочки исполнения Исполнителем обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных Контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения Исполнителем

обязательств, предусмотренных Contractом, Заказчик направляет Исполнителю требование об уплате неустоек (штрафов, пеней).

5.9. Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения Исполнителем обязательства, предусмотренного Contractом, начиная со дня, следующего после дня истечения установленного Contractом срока исполнения обязательства, и устанавливается Contractом в размере 1/300 действующей на дату уплаты пеней ключевой ставки Центрального банка Российской Федерации от цены Contractа, уменьшенной на сумму, пропорциональную объему обязательств, предусмотренных Contractом и фактически исполненных Исполнителем.

5.10. Штрафы начисляются за неисполнение или ненадлежащее исполнение Исполнителем обязательств, предусмотренных Contractом, за исключением просрочки исполнения Исполнителем обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных Contractом.

5.11. Размер штрафа по каждому факту неисполнения или ненадлежащего исполнения Исполнителем обязательств, предусмотренных Contractом, за исключением просрочки исполнения обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных Contractом, устанавливается в соответствии с Постановлением № 1042 в сумме 10% цены Contractа (этапа).

5.12. Сумма неисполненных Исполнителем требований об уплате неустоек (штрафов, пеней), предъявленных Заказчиком в соответствии с пунктами 5.8-5.11 настоящего Contractа, удерживается Заказчиком из суммы, подлежащей оплате Исполнителю в соответствии с пунктом 3.4 Contractа.

5.13. Уплата неустойки не освобождает Стороны от выполнения принятых ими обязательств по настоящему Contractу в период его действия.

5.14. Неустойки (штрафы, пени), начисленные Исполнителю, могут быть списаны Заказчиком в порядке и случаях, установленных Правилами списания сумм неустоек (штрафов, пеней), начисленных поставщику (подрядчику, исполнителю), но не списанных заказчиком в связи с неисполнением или ненадлежащим исполнением обязательств, предусмотренных contractом, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 04.07.2018 № 783 «О списании начисленных поставщику (подрядчику, исполнителю), но не списанных заказчиком сумм неустоек (штрафов, пеней) в связи с неисполнением или ненадлежащим исполнением обязательств, предусмотренных contractом».

## **6. СРОК ДЕЙСТВИЯ КОНТРАКТА**

6.1. Настоящий Contract вступает в силу с момента его подписания Сторонами, действует по 31.12.2026, а в части возмещения убытков, выплаты неустоек – до полного исполнения Сторонами своих обязательств по Contractу.

## **7. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ИЗМЕНЕНИЯ, РАСТОРЖЕНИЯ КОНТРАКТА**

7.1. Настоящий Contract может быть расторгнут по соглашению Сторон, по решению суда или в связи с односторонним отказом Стороны Contractа от исполнения Contractа в соответствии с гражданским законодательством в порядке, предусмотренном статьей 95 Федерального закона № 44-ФЗ.

7.2. Изменение существенных условий Contractа при его исполнении допускается по соглашению Сторон в следующих случаях:

- при снижении цены Contractа без изменения предусмотренных Contractом объема услуги, качества оказываемой услуги и иных условий Contractа;

- если по предложению Заказчика увеличивается предусмотренный Contractом объем услуг не более чем на 10 процентов или уменьшается предусмотренный Contractом объем оказываемой услуги не более чем на 10 процентов. При этом по соглашению Сторон допускается изменение с учетом положений бюджетного законодательства Российской Федерации цены Contractа пропорционально дополнительному объему услуги исходя из установленной в Contractе цены единицы услуги, но не более чем на 10 процентов цены Contractа. При уменьшении предусмотренного Contractом объема услуги Стороны Contractа обязаны уменьшить цену Contractа исходя из цены единицы услуги;

- в случае уменьшения получателю бюджетных средств, предоставляющему субсидии, ранее доведенных в установленном порядке лимитов бюджетных обязательств на предоставление субсидий, указанных в пункте 1 статьи 78.1 Бюджетного кодекса Российской Федерации, допускается изменение размера и (или) сроков оплаты и (или) объема товаров, работ, услуг.

7.3. Заказчик вправе принять решение об одностороннем отказе от исполнения Contractа по основаниям, предусмотренным Гражданским кодексом Российской Федерации для одностороннего отказа от исполнения отдельных видов обязательств.

7.3.1. Основания расторжения Contractа в связи с односторонним отказом от исполнения Contractа по инициативе Заказчика:

7.3.1.1. Оказание услуг ненадлежащего качества, если недостатки не могут быть устранены в приемлемый для Заказчика срок.

7.3.1.2. Неоднократное (от двух и более раз) нарушение сроков и объемов оказания услуг, предусмотренных Contractом.

7.3.1.3. Исполнитель не приступает к исполнению Contractа в срок, установленный Contractом, либо оказывает услуги таким образом, что в ходе их оказания становится очевидно, что они не будут оказаны в установленный Contractом срок.

7.3.1.4. Если отступления в оказании услуг от условия Contractа или иные недостатки результата оказанных услуг в установленный заказчиком разумный срок не были устранены либо являются неустранимыми.

7.3.1.5. В случае, если Заказчиком проведена экспертиза оказанных услуг с привлечением экспертов, экспертных организаций, решение об одностороннем отказе от исполнения Contractа может быть принято Заказчиком только при условии, что по результатам экспертизы оказанных услуг в заключении эксперта, экспертной организации будут подтверждены нарушения условий Contractа, послужившие основанием для одностороннего отказа Заказчика от исполнения Contractа.

7.3.1.6. Неисполнения Исполнителем подпункта 4.2.7 Contractа.

7.3.2. Основания расторжения Contractа в связи с односторонним отказом от исполнения Contractа по инициативе Исполнителя:

7.3.2.1. Неоднократный (от двух и более раз) необоснованный отказ Заказчика от приемки оказанных услуг. При этом необоснованным отказом считается отказ Заказчика от подписания акта приемки-сдачи услуг в срок, предусмотренный Contractом, без письменного объяснения причин такого отказа.

7.4. Решение Заказчика об одностороннем отказе от исполнения Контракта не позднее чем в течение 3 рабочих дней с даты принятия указанного решения направляется Исполнителю по почте заказным письмом с уведомлением о вручении по адресу Исполнителя, указанному в Контракте, либо по адресу электронной почты, либо с использованием иных средств связи и доставки, обеспечивающих фиксирование такого уведомления и получение Заказчиком подтверждения о его вручении Исполнителю. Выполнение Заказчиком вышеуказанных требований считается надлежащим уведомлением Исполнителя об одностороннем отказе от исполнения Контракта. Датой такого надлежащего уведомления признается дата получения Заказчиком подтверждения о вручении Исполнителю указанного уведомления либо дата получения Заказчиком информации об отсутствии Исполнителя по его адресу, указанному в Контракте.

7.5. Решение Заказчика об одностороннем отказе от исполнения Контракта вступает в силу, и Контракт считается расторгнутым через 10 дней с даты надлежащего уведомления Заказчиком Исполнителя об одностороннем отказе от исполнения Контракта.

7.6. Заказчик обязан отменить не вступившее в силу решение об одностороннем отказе от исполнения Контракта, если в течение десятидневного срока с даты надлежащего уведомления Исполнителя о принятом решении об одностороннем отказе от исполнения Контракта устранено нарушение условий Контракта, послужившее основанием для принятия указанного решения, а также Заказчику компенсированы затраты на проведение экспертизы оказанных услуг с привлечением экспертов, экспертных организаций. Данное правило не применяется в случае повторного нарушения Исполнителем условий Контракта, которые в соответствии с гражданским законодательством являются основанием для одностороннего отказа Заказчика от исполнения Контракта.

7.7. Исполнитель вправе принять решение об одностороннем отказе от исполнения Контракта по основаниям, предусмотренным Гражданским кодексом Российской Федерации для одностороннего отказа от исполнения отдельных видов обязательств. Решение Исполнителя об одностороннем отказе от исполнения контракта не позднее чем в течение трех рабочих дней с даты принятия такого решения, направляется Заказчику по почте заказным письмом с уведомлением о вручении по адресу Заказчика, указанному в Контракте, либо по адресу электронной почты, либо с использованием иных средств связи и доставки, обеспечивающих фиксирование такого уведомления и получение Исполнителем подтверждения о его вручении Заказчику. Выполнение Исполнителем вышеуказанных требований считается надлежащим уведомлением Заказчика об одностороннем отказе от исполнения контракта. Датой такого надлежащего уведомления признается дата получения Исполнителем подтверждения о вручении Заказчику указанного уведомления.

7.8. Решение Исполнителя об одностороннем отказе от исполнения Контракта вступает в силу и Контракт считается расторгнутым через 10 дней с даты надлежащего уведомления Исполнителем Заказчика об одностороннем отказе от исполнения Контракта.

7.9. Исполнитель обязан отменить не вступившее в силу решение об одностороннем отказе от исполнения Контракта, если в течение десятидневного срока с даты надлежащего уведомления Заказчика о принятом решении об одностороннем отказе от исполнения Контракта устранены нарушения условий Контракта, послужившие основанием для принятия указанного решения.

7.10. При расторжении Контракта в связи с односторонним отказом Стороны Контракта от исполнения Контракта другая Сторона Контракта вправе потребовать возмещения только фактически понесенного ущерба, непосредственно обусловленного обстоятельствами, являющимися основанием для принятия решения об одностороннем отказе от исполнения Контракта.

7.11. Расторжение Контракта по соглашению Сторон совершается в письменной форме и возможно в случае наступления условий, при которых для одной из Сторон или обеих Сторон дальнейшее исполнение обязательств по Контракту невозможно либо возникает нецелесообразность исполнения Контракта.

7.12. В случае расторжения Контракта по соглашению Сторон Исполнитель возвращает Заказчику все денежные средства, перечисленные для исполнения обязательств по настоящему Контракту, а Заказчик оплачивает расходы (издержки) Исполнителя за фактически исполненные обязательства по настоящему Контракту.

7.13. Требование о расторжении Контракта может быть заявлено Стороной в суд только после получения отказа другой Стороны на предложение расторгнуть Контракт либо неполучения ответа в течение 10 (десяти) дней с даты получения предложения о расторжении Контракта.

7.14. Заказчик обязан принять решение об одностороннем отказе от исполнения Контракта в случаях, предусмотренных частью 15 статьи 95 Федерального закона № 44-ФЗ.

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

8.1. Настоящий Контракт заключен в 2 (двух) экземплярах, по одному экземпляру для каждой из Сторон.

8.2. Все споры, связанные с выполнением условий настоящего Контракта, разрешаются путем направления письменных претензий одной стороной Контракта другой стороне. Данная претензия должна быть рассмотрена в течение 30 дней со дня ее получения. В случае недостижения согласия, либо неполучения в установленный срок ответа на претензию, спор подлежит рассмотрению в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в Арбитражном суде Волгоградской области.

## **9. ПРИЛОЖЕНИЯ К КОНТРАКТУ**

9.1. Приложение № 1 – Меню.

9.2. Приложение № 2 – Расчет объема заказа и цены услуг по организации питания воспитанников в МОУ «Детский сад № 320 Ворошиловского района Волгограда», реализующем программу дошкольного образования, в 2026 году.

9.3. Приложение № 3 – Форма заявки.

9.4. Приложение № 4 – Форма Абонементной книжки.

9.5. Приложение № 5 – Информация о наличии (отсутствии) обязательных производственных и складских помещений с технологическим оборудованием в пищеблоке Заказчика, необходимых для оказания услуг в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

## 10. РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

### Заказчик:

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 320 Ворошиловского района Волгограда»  
(МОУ ДС № 320)  
Юридический адрес: 400120, Россия, г. Волгоград, ул.  
Дубовская, 7  
Почтовый адрес: 400120, Россия, г. Волгоград, ул. Дубовская, 7  
400120, Россия, г. Волгоград, ул. Комитетская, 30 а  
ИНН 3445031506  
КПП 344501001  
ОГРН 1023403852306  
ОКПО 22508762  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИНАНСОВ АДМИНИСТРАЦИИ  
ВОЛГОГРАДА (МОУ детский сад № 320)  
л/с 20763003300; 21763003300  
Казначейский счет № 03234643187010002900  
Банковский счет № 40102810445370000021  
Наименование банка: ОКЦ № 4 ЮГУ Банка России//УФК по  
Волгоградской области г. Волгоград  
БИК ТОФК: 011806101  
ОКОПФ 75403  
Телефон: (8442) 94-49-65  
E-mail: dou320@volgadmin.ru

Заведующий



/ М.В. Зенина /

М.П.

### Исполнитель:

Общество с ограниченной ответственностью «Алеко»  
(ООО «Алеко»)  
Юридический адрес:  
400117, Волгоград, ул. им. 8-ой Воздушной Армии, д. 58  
Почтовый адрес:  
400066, г. о. город-герой Волгоград, г. Волгоград,  
ул. Краснознаменная, д. 7  
ИНН 3443054280  
ОГРН 1033400263820  
ОКПО 13727264  
КПП 344301001  
Номер расчетного счета: 40702810311000043265  
Наименование учреждения банка:  
Волгоградское отделение №8621 ПАО «Сбербанк»  
Корреспондентский счет банка: 30101810100000000647  
БИК 041806647  
Электронная почта: office@aleko34.ru  
Телефон: (8442) 52-66-03

Директор

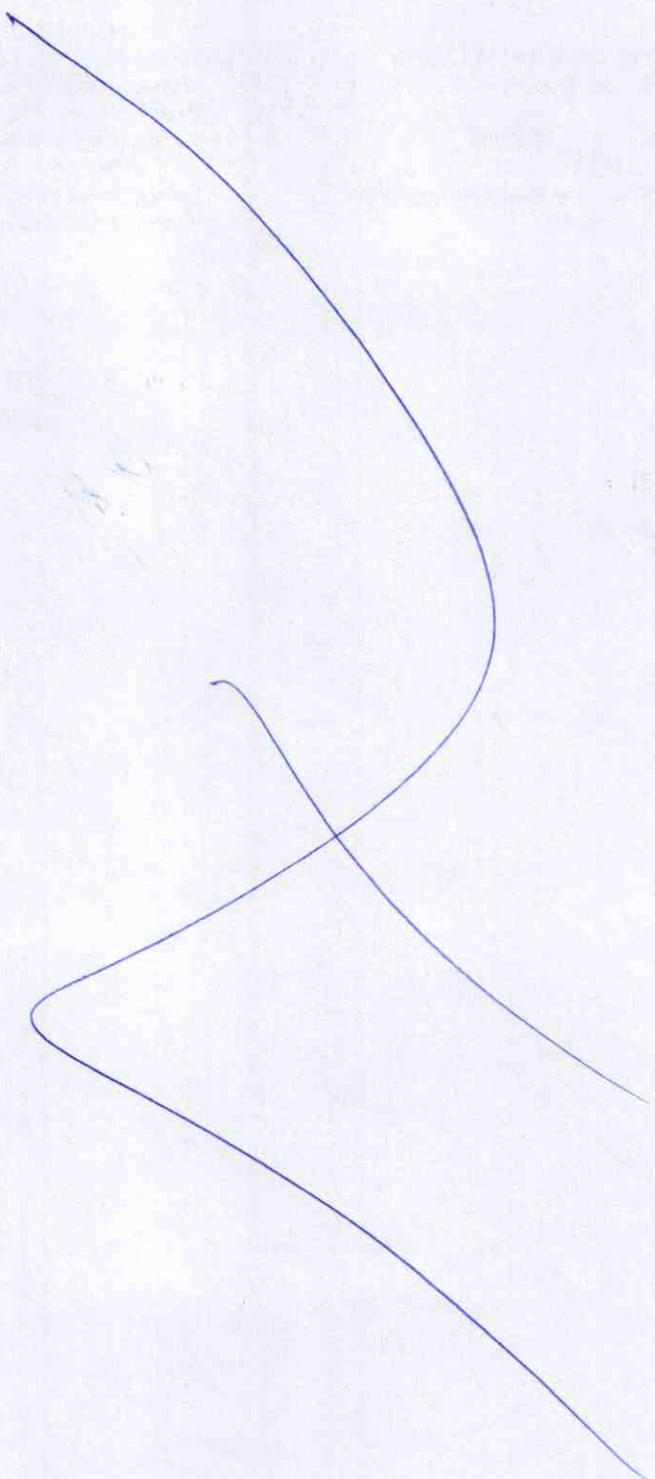


/ А.В. Ковалева /

М.П.

**Меню**

(прилагается отдельным файлом)

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several sweeping, interconnected loops and curves. The signature is positioned in the lower-left to center area of the page.

Расчет объема заказа и цены услуг по организации питания воспитанников в МОУ «Детский сад № 320 Ворошиловского района Волгограда», реализующем программу дошкольного образования, в 2026 году

Наименование категории воспитанников	Код по ОКПД2	Стоимость питания в день на 1 воспитанника (руб.)	Количество дето-дней в 2026 году	Объем услуги (руб.)
Дети возраста до 3-х лет (ясли) 12 ч	56.29.20.190	218,20	651	142 048,20
Дети возраста до 3-х лет (ясли) до 4 ч с 1 приемом пищи	56.29.20.190	74,60	0	0,00
Дети возраста 3-7 лет (сад) 12 ч	56.29.20.190	267,60	1 696	453 849,60
Дети возраста 3-7 лет (сад) 24 ч	56.29.20.190	281,90	0	0,00
Дети возраста 3-7 лет (сад) до 4 ч с 1 приемом пищи	56.29.20.190	91,80	0	0,00
<b>ВСЕГО:</b>				<b>595 897,80</b>

Заказчик:



/ М.В. Зенина /

М.П.

Исполнитель:



/ А.В. Ковалева /

М.П.

Форма заявки

Заявка на "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2026г.

Номер (наименование) группы	Дети в возрасте до 3 лет в учреждении с пребыванием		Дети в возрасте от 3 до 7 лет в учреждении с пребыванием		
	12 часов	до 4 часов с 1 приемом пищи	12 часов	24 часа	до 4 часов с 1 приемом пищи
<b>Итого:</b>					

Заказчик:



М.В. Зенина /

М.П.

Исполнитель:



/ А.В. Ковалева /

М.П.

Форма Абонементной книжки

Абонементная книжка Корешок талона	Абонементная книжка Талон
Дата оказания услуг « ____ » _____ 2026г.	Дата оказания услуг « ____ » _____ 2026г.
Заказчик: _____	Заказчик: _____
Исполнитель: _____	Исполнитель: _____
Услуги выполнены полностью, претензий по объему, качеству и срокам оказания услуг Заказчик не имеет, в том числе:	Услуги выполнены полностью, претензий по объему, качеству и срокам оказания услуг Заказчик не имеет, в том числе:
Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма	Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма
Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма	Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма
Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма	Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма
Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма	Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма
Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма	Комплект _____ руб. _____ кол-во цена сумма
Итого оказано услуг на сумму:  _____ цифрами _____ прописью _____	Итого оказано услуг на сумму:  _____ цифрами _____ прописью _____
Представитель Исполнителя _____ подпись	Представитель Заказчика _____ подпись
М.П. (Штамп)	М.П.



Заказчик: \_\_\_\_\_ / М.В. Зенина /  
М.П.



Исполнитель: \_\_\_\_\_ / А.В. Ковалева /  
М.П.

**Информация о наличии (отсутствии) обязательных производственных и складских помещений с технологическим оборудованием в пищеблоке Заказчика, необходимых для оказания услуг в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами**

№п/п	Требования санитарных норм и правил к организации оказания услуг общественного питания в муниципальных образовательных учреждениях (назначение помещения)	МОУ детский сад № 320 Сведения о наличии производственных помещений и оборудования, по адресу: 400120, Россия, г. Волгоград, ул. Дубовская, 7	МОУ детский сад № 320 Сведения о наличии производственных помещений и оборудования, по адресу: 400120, Россия, г. Волгоград, ул. Комитетская, 30 а
	<b>Площадь в т.ч.</b>	74,30	33,70
	производственная площадь	44,20	17,20
	подсобные помещения	30,10	16,50
<b>1</b>	<b>Склады</b>	имеются	имеются
	Стеллажи	имеются	имеются
	Подтоварники	имеются	имеются
	Среднетемпературные холодильные шкафы	имеются	имеются
	Низкотемпературные холодильные шкафы	имеются	имеются
<b>2</b>	<b>Овощной цех (вторичной обработки овощей)</b>	имеется	имеется
	Производственные столы	имеются	имеются
	Моечная ванна	имеется	имеется
	Универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина	имеется	имеется
	Раковина для мытья рук	имеется	имеется
<b>3</b>	<b>Холодный цех</b>	имеется	имеется
	Производственные столы	имеется	имеется
	Контрольные весы	имеются	имеются
	Среднетемпературные холодильные шкафы	имеются	имеются
	Универсальный механический привод или (и) овощерезательная машина	имеется	не имеется
	Бактерицидная установка для обезвреживания воздуха	не имеется	не имеется
	Моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов	имеется	имеется
	Раковина для мытья рук	имеется	имеется
<b>4</b>	<b>Мясо-рыбный цех</b>	имеется	не имеется
	Производственные столы	имеются	не имеются
	Контрольные весы	имеются	не имеются
	Среднетемпературные холодильные шкафы	имеются	имеются
	Низкотемпературные холодильные шкафы	имеется	имеется
	Электромясорубка	имеется	не имеется
	Колода для разруба мяса	не имеется	не имеется
	Моечная ванна	имеется	не имеется

	Раковина для мытья рук	имеется	не имеется
5	Помещение для обработки яиц	имеется	не имеется
6	Мучной цех	имеется	не имеется
7	Доготовочный цех	имеется	не имеется
8	Помещение для нарезки хлеба	имеется	не имеется
9	Горячий цех	имеется	не имеется
	Производственные столы (для сырой продукции)	имеются	имеются
	Производственные столы (для готовой продукции)	имеется	имеется
	Электрическая плита	имеется	имеется
	Духовой (жарочный) шкаф	имеется	имеется
	Электропривод для готовой продукции	имеется	имеется
	Электрокотел	не имеется	не имеется
	Контрольные весы	имеются	имеются
	Раковина для мытья рук	имеется	не имеется
10	Моечная кухонной посуды	имеется	не имеется
	Производственный стол	имеется	не имеется
	Моечные ванны	имеется	имеется
	Стеллаж	имеется	не имеется
	Раковина для мытья рук	имеется	не имеется
11	Моечная тары	имеется	не имеется
	Моечная ванна	имеется	не имеется

Заказчик:



М.В. Зенина /

М.П.

Исполнитель:



А.В. Ковалева /

М.П.

## МЕНЮ

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

### 1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>	<b>299</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,4</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>	<b>299,0</b>	

### 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	

### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	

### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	

### 5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептов или ТТК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>6 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>7 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>298,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>298,3</b>	
<b>8 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>9 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>402,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,8</b>	<b>402,4</b>	
<b>10 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	
<b>11 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</b>	
<b>12 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>13 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</b>	
<b>14 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,8</b>	<b>12,3</b>	<b>39,2</b>	<b>360,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,8</b>	<b>12,3</b>	<b>39,2</b>	<b>360,2</b>	
<b>15 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47,0</b>	<b>313,4</b>	
<b>16 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</b>	
<b>17 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,7</b>	<b>10,4</b>	<b>48</b>	<b>321,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>7,7</b>	<b>10,4</b>	<b>48,0</b>	<b>321,2</b>	
<b>18 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	
<b>19 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	
<b>20 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>234,7</b>	<b>183,5</b>	<b>1 077,7</b>	<b>7 126,6</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>11,7</b>	<b>9,2</b>	<b>53,9</b>	<b>356,3</b>	

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 1-3 лет (обед) при 4-часовом пребывании  
1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>59,8</b>	<b>530,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>59,8</b>	<b>530,5</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 Вариант</b>						
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,6</b>	<b>509,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,6</b>	<b>509,8</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>3 Вариант</b>						
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	

<b>4 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Технологическая

блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	документация
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>	

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>					<b>17,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>					<b>15,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463,0</b>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	35					Сборник рецептов или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,1</b>	<b>12,0</b>	<b>86,8</b>	<b>563,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>22,1</b>	<b>12,0</b>	<b>86,8</b>	<b>563,4</b>	

#### 8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463,0</b>	

#### 9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	130/5					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>468,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>468,9</b>	

#### 10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,0</b>	<b>15,9</b>	<b>66,2</b>	<b>494,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,0</b>	<b>15,9</b>	<b>66,2</b>	<b>494,6</b>	

#### 11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,1</b>	<b>10,3</b>	<b>79,5</b>	<b>511,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>20,1</b>	<b>10,3</b>	<b>79,5</b>	<b>511,2</b>	

#### 12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	

#### 13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>77,6</b>	<b>494,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>77,6</b>	<b>494,7</b>	

#### 14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>402,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>402,3</b>	

#### 15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30					Сборник рецептов

КОНСЕРВИРОВАННАЯ						или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,2</b>	<b>563,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,2</b>	<b>563,4</b>	

**16 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>50,9</b>	<b>436,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>50,9</b>	<b>436,4</b>	

**17 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>530,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>530,2</b>	

**18 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>596,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>596,6</b>	

**19 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

					ценность, ккал	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>56,5</b>	<b>448,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>56,5</b>	<b>448,6</b>	

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,8</b>	<b>19,0</b>	<b>92,9</b>	<b>593,96</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,8</b>	<b>19,0</b>	<b>92,9</b>	<b>594,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>343,9</b>	<b>333,9</b>	<b>1 508,0</b>	<b>10 253,9</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>17,2</b>	<b>16,7</b>	<b>75,4</b>	<b>512,7</b>

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>	<b>299</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>59,8</b>	<b>530,5</b>	

Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	15					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>15,1</b>	<b>77,0</b>	<b>491,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>44,6</b>	<b>199,9</b>	<b>1 395,6</b>	

### 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>	

### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>76,6</b>	<b>509,8</b>	

### Уплотненный полдник

РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>14,4</b>	<b>13,8</b>	<b>71,1</b>	<b>434,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,4</b>	<b>41,0</b>	<b>238,2</b>	<b>1 414,4</b>	

### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>47,2</b>	<b>323,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	или ТТК
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>426,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	40					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,6</b>	<b>547,76</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44</b>	<b>39,1</b>	<b>206</b>	<b>1402</b>	

#### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>10,3</b>	<b>7,9</b>	<b>64,2</b>	<b>375,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>521,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур

						или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,4</b>	<b>72,8</b>	<b>460,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>36,9</b>	<b>238,8</b>	<b>1432,9</b>	
<b>5 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59,3</b>	<b>377,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>43</b>	<b>239,6</b>	<b>1457,6</b>	
<b>6 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	130/40					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>89,5</b>	<b>586,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>237,2</b>	<b>1 481,5</b>	
<b>7 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>31,7</b>	<b>316</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130/20					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	35					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,1</b>	<b>12</b>	<b>86,8</b>	<b>563,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>67,7</b>	<b>450,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>37,3</b>	<b>203,9</b>	<b>1404,6</b>	
<b>8 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептур

						или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,5</b>	<b>340,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>69,2</b>	<b>463</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	130/40					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>89,5</b>	<b>586,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>237,2</b>	<b>1 481,5</b>	
<b>9 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15,1</b>	<b>8,7</b>	<b>61,8</b>	<b>384,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	130/5					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>468,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	130/50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>24,3</b>	<b>17,9</b>	<b>57,1</b>	<b>562,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>46,3</b>	<b>198,9</b>	<b>1491,6</b>	
<b>10 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21</b>	<b>15,9</b>	<b>66,2</b>	<b>494,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>13,18</b>	<b>73,7</b>	<b>482,06</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52</b>	<b>43,88</b>	<b>198,2</b>	<b>1448,76</b>	
<b>11 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов

						или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,1</b>	<b>10,3</b>	<b>79,5</b>	<b>511,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>76,4</b>	<b>517,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>37,3</b>	<b>234,6</b>	<b>1 473,0</b>	
<b>12 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59,3</b>	<b>377,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>43</b>	<b>239,6</b>	<b>1457,6</b>	
<b>13 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>63,8</b>	<b>387,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>77,6</b>	<b>494,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	50					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>14,4</b>	<b>83</b>	<b>490,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>36,7</b>	<b>242,1</b>	<b>1447,3</b>	
<b>14 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,8</b>	<b>12,3</b>	<b>39,2</b>	<b>360,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРИЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>402,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/30					Сборник рецептур

(говядина)						или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>18,6</b>	<b>104</b>	<b>646,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>44,9</b>	<b>215,6</b>	<b>1 484,5</b>	
<b>15 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>47</b>	<b>313,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>88,2</b>	<b>563,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>14</b>	<b>15,9</b>	<b>75,2</b>	<b>491,26</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>46,1</b>	<b>229,4</b>	<b>1 459,26</b>	
<b>16 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>14,6</b>	<b>10,2</b>	<b>88,5</b>	<b>507,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>16,9</b>	<b>50,9</b>	<b>436,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>66,1</b>	<b>430,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>43,4</b>	<b>224,5</b>	<b>1 465,8</b>	
<b>17 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,7</b>	<b>10,4</b>	<b>48</b>	<b>321,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>530,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55</b>	<b>563,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,4</b>	<b>48,7</b>	<b>200,1</b>	<b>1 489,6</b>	
<b>18 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

						ценность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>53,8</b>	<b>303,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>36,7</b>	<b>166,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>596,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48,5</b>	<b>342,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,5</b>	<b>39,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1 408,8</b>		
<b>19 Вариант</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК	
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>40,6</b>	<b>397</b>		
<b>2 Завтрак</b>							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>56,5</b>	<b>448,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	50					Сборник рецептур	

ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ						или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>13,18</b>	<b>73,7</b>	<b>482,06</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>43,78</b>	<b>188,5</b>	<b>1402,76</b>	

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**Завтрак**

КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>8,1</b>	<b>61,9</b>	<b>373,7</b>	

**2 Завтрак**

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	

**Обед**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,8</b>	<b>19</b>	<b>92,9</b>	<b>593,96</b>	

**Уплотненный полдник**

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>11,8</b>	<b>51,2</b>	<b>375,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,20</b>	<b>39,70</b>	<b>225,00</b>	<b>1 434,56</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>905,2</b>	<b>840,3</b>	<b>4 431,1</b>	<b>28 933,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>45,3</b>	<b>42,0</b>	<b>221,6</b>	<b>1446,7</b>

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (завтрак) при 4-часовом пребывании

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>	

#### 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	

#### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	

#### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	

#### 5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	

#### 6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	

#### 7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	

#### 8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	

#### 9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	

#### 10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	

#### 11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептур или ТТК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>	

#### 12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	

#### 13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	

#### 14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	

#### 15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	

#### 16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК

Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6
Всего за день:		15,2	10,9	90,5	525,6

**17 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	

**18 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	

**19 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	286,4	281,0	1 122,1	8 252,4
Среднее значение за период	14,3	14,1	56,1	412,6

Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет (обед) при 4-часовом пребывании

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	50					Сборник рецептов

КАПУСТЫ						или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,9</b>	<b>673,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,9</b>	<b>673,1</b>	

#### 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	

#### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	

#### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>29,1</b>	<b>18,8</b>	<b>115,0</b>	<b>767,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>29,1</b>	<b>18,8</b>	<b>115,0</b>	<b>767,1</b>	

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>	

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	

**11 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	50					Сборник рецептур

КАПУСТЫ						или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	

#### 13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	

#### 14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	

#### 15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	

#### 16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

					ценность, ккал
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>

**17 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50				Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5				Сборник рецептов или ТТК	
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30				Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	

**18 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20				Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	

**19 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	

Всего за день:	23,9	16,4	88,4	599,9
----------------	------	------	------	-------

20 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	535,8	468,4	1 818,1	13 832,9
Среднее значение за период	26,8	23,4	90,9	691,6

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

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>361,1</b>	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,9</b>	<b>673,1</b>	
Уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,0</b>	<b>20,5</b>	<b>93,3</b>	<b>654,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>56,9</b>	<b>268,8</b>	<b>1 802,4</b>	

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>76,9</b>	<b>514,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>72,0</b>	<b>61,7</b>	<b>252,5</b>	<b>1 874,2</b>	

3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептов или ТТК

БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>26,6</b>	<b>130,6</b>	<b>898,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>274,1</b>	<b>1 820,2</b>	

#### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК

Итого за прием пищи:	500	22,1	18,8	94,5	641,0
Всего за день:		60,5	53,9	277,0	1 866,5

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>	

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчна и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	

**2 Завтрак**

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	

**Обед**

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	

**Уплотненный полдник**

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>92,5</b>	<b>677,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>63,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1 794,4</b>	

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	

**2 Завтрак**

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>24,9</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>659,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>47,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 810,9</b>	

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>37,1</b>	<b>26,3</b>	<b>64,9</b>	<b>663,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>82,9</b>	<b>58,9</b>	<b>230,7</b>	<b>1 804,3</b>	

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ	150					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>64,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 807,4</b>	

<b>11 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	

Уплотненный полдник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	35					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>23,6</b>	<b>24,6</b>	<b>98,6</b>	<b>724,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>51,0</b>	<b>284,4</b>	<b>1 892,0</b>	

#### 12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	

#### Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	

#### Уплотненный полдник

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>	

#### 13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1 785,8</b>	

#### 14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов

						или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1 818,7</b>	

**15 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,8</b>	<b>369,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>37,0</b>	<b>38,1</b>	<b>98,2</b>	<b>887,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>16,9</b>	<b>21,3</b>	<b>51,0</b>	<b>481,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>71,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1 829,8</b>	

**16 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>10,9</b>	<b>90,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>20,6</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,4</b>	<b>548,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>46,9</b>	<b>266,0</b>	<b>1 745,9</b>	

#### 17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	

#### 2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	

#### Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	

#### Уплотненный полдник

ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/60					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,7</b>	<b>27,4</b>	<b>58,5</b>	<b>647,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>68,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1 852,7</b>	

#### 18 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>37,9</b>	<b>38,5</b>	<b>85,8</b>	<b>848,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,6</b>	<b>67,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 787,4</b>	

**19 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	

Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4	
<b>20 Вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>816,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЯШКА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>49,6</b>	<b>407,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>51,3</b>	<b>259,7</b>	<b>1 762,3</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	1 292,0	1 156,1	4 966,5	36 434,0
Среднее значение за период	64,6	57,8	248,3	1821,7

**Примерное 20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>45,8</b>	<b>374,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ	180					Сборник рецептов

ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ						или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>21,7</b>	<b>79,5</b>	<b>624,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,9</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>487,5</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>63,0</b>	<b>61,2</b>	<b>273,6</b>	<b>1 943,8</b>	

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>	
<b>Ужин</b>						

РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>457</b>	<b>18,0</b>	<b>10,9</b>	<b>57,0</b>	<b>407,3</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>79,1</b>	<b>67,6</b>	<b>298,4</b>	<b>2 143,5</b>	

### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>351,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>72,1</b>	<b>487,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>7,4</b>	<b>52,8</b>	<b>305,8</b>	
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	60					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>23,6</b>	<b>101,0</b>	<b>737,1</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	

Всего за день:	68,2	57,9	304,3	2 057,6
----------------	------	------	-------	---------

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>12,7</b>	<b>13,7</b>	<b>63,6</b>	<b>440,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>21,2</b>	<b>99,3</b>	<b>701,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>	
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>63,1</b>	<b>481,9</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>59,3</b>	<b>310,6</b>	<b>2 074,8</b>	

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	

Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>	
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>	

#### 6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК

ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛЮМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/60					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>72,3</b>	<b>558,7</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛЮМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>32,0</b>	<b>426,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,4</b>	<b>606,2</b>	
<b>Полдник</b>						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,3</b>	<b>306,6</b>	
<b>Ужин</b>						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18,7</b>	<b>19,7</b>	<b>62,9</b>	<b>517,0</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>73,1</b>	<b>69,6</b>	<b>264,2</b>	<b>2 032,6</b>	

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						

КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12,1</b>	<b>8,1</b>	<b>56,8</b>	<b>348,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>90,6</b>	<b>612,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/60					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>72,3</b>	<b>558,7</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>52,2</b>	<b>284,4</b>	<b>1 909,5</b>	

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и	150					Сборник рецептур или ТТК

т.д.)									
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180								Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50								Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20								Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,9</b>	<b>19,9</b>	<b>86,8</b>	<b>634,7</b>				
<b>Полдник</b>									
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50								Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10								Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>				
<b>Ужин</b>									
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/60								Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200								Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40								Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>31,9</b>	<b>21,8</b>	<b>70,3</b>	<b>632,5</b>				
<b>2 Ужин</b>									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180								Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>87,0</b>	<b>62,7</b>	<b>281,8</b>	<b>2 072,5</b>				

#### 10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Полдник</b>						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>54,2</b>	<b>311,6</b>	
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	или ТТК
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>	

#### 11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>382,2</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>11,8</b>	<b>105,8</b>	<b>648,7</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	35					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>19,5</b>	<b>20,7</b>	<b>69,7</b>	<b>556,8</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>55,4</b>	<b>319,8</b>	<b>2 098,5</b>	

#### 12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>	
<b>Полдник</b>						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,0</b>	

### 13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур

						или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>3,3</b>	<b>49,7</b>	<b>259,0</b>	
<b>Ужин</b>						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,1</b>	<b>10,7</b>	<b>67,7</b>	<b>447,1</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>48,9</b>	<b>310,3</b>	<b>1 976,4</b>	

#### 14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,0</b>	<b>17,4</b>	<b>71,0</b>	<b>533,3</b>	
<b>Полдник</b>						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК

Итого за прием пищи:	490	20,4	20,4	78,2	600,9	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		68,6	70,3	241,4	1 917,5	

#### 15 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	52,8	369,6	

#### 2 Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

#### Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	

#### Полдник

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,0	5,5	45,2	258,2	

#### Ужин

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	35					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	452	17,3	21,3	53,5	493,7	

#### 2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,9	81,5	275,7	2 192,4	

#### 16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	455	15,2	10,9	90,5	525,6	

2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>17,7</b>	<b>53,8</b>	<b>455,6</b>	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>57,3</b>	<b>281,3</b>	
Ужин						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	70					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>18,1</b>	<b>11,4</b>	<b>54,4</b>	<b>400,6</b>	
2 Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>62,8</b>	<b>49,1</b>	<b>282,0</b>	<b>1 846,8</b>	

#### 17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,2</b>	<b>57,0</b>	<b>425,4</b>	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>696,6</b>	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>47,0</b>	<b>247,9</b>
<b>Ужин</b>					
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150/60				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>31,7</b>	<b>22,6</b>	<b>63,2</b>	<b>599,3</b>
<b>2 Ужин</b>					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>72,9</b>	<b>287,5</b>	<b>2 145,1</b>

#### 18 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	25					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,2</b>	<b>51,2</b>	<b>337,0</b>	

#### 2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>38,6</b>	<b>174,6</b>	

#### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>38,0</b>	<b>39,1</b>	<b>86,6</b>	<b>857,2</b>	

#### Полдник

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>274,9</b>	

#### Ужин

ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>45,6</b>	<b>427,6</b>	

#### 2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,9</b>	<b>75,1</b>	<b>287,0</b>	<b>2 163,8</b>	

#### 19 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

		ценность, ккал				
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>37,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>16,4</b>	<b>88,4</b>	<b>599,9</b>	
<b>Полдник</b>						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>					<b>6,9</b>
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>21,0</b>	<b>72,8</b>	<b>579,3</b>	
<b>2 Ужин</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>76,1</b>	<b>279,8</b>	<b>2 151,5</b>	

**20 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>8,1</b>	<b>78,5</b>	<b>447,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК

