

Согласовано

Утверждено



## Десятидневное меню для столовых

МАДОУ д.с № 1 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 2 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 3 г.Межгорье

Сезон весенне-летний

МАДОУ д.с № 4 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 5 ЗАТО г.Межгорье

Возрастная категория 3-7 лет

| № рецепта |  | Прием пищи                         | Наименование блюда | Выход порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерг.ценно<br>сть (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------|--|------------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|--------|---------|---------------------------|---------------|
|           |  |                                    |                    |              | Б                    | Ж      | У       |                           | С             |
| 1 день    |  | Завтрак 1 8,30 - 9,00              |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 204       |  | Каша манная молочная жид.          | 180/5              | 4,5          | 7,02                 | 21,06  | 165,6   | 0,495                     |               |
| 304       |  | Какао с молоком                    | 200                | 3,6          | 3,3                  | 13,7   | 100     | 0,52                      |               |
| 15,11     |  | Масло сливочное                    | 10                 | 0,08         | 7,25                 | 0,13   | 66,1    | 0                         |               |
| ТТК 117   |  | Батон нарезной                     | 30                 | 3,37         | 1,3                  | 23,13  | 117,9   | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 11,55        | 18,87                | 58,02  | 449,6   | 1,015                     |               |
|           |  | Завтрак 2 10,30 - 11,00            |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 609       |  | Кондитерские изделия (печенье)     | 15г                | 1,125        | 1,47                 | 11,16  | 62,55   | 0                         |               |
| 15.2      |  | Сок (яблочный)                     | 200                | 1            | 0,2                  | 20,2   | 92      | 4                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 2,125        | 1,67                 | 31,36  | 154,55  | 4                         |               |
|           |  | Обед 12,00 - 13,00                 |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 34        |  | Салат Школьный                     | 50                 | 0,87         | 4,26                 | 4,24   | 58,81   | 5,27                      |               |
| 140       |  | Суп картофель с макарон изделиями  | 200                | 2,3          | 2,77                 | 16,63  | 100,59  | 13,2                      |               |
| 160       |  | Рагу из овощей                     | 130                | 2,32         | 2,51                 | 13,32  | 85,39   | 11,84                     |               |
| 1,2       |  | Котлеты из говядины                | 70/30              | 9,75         | 6,79                 | 9,59   | 146,6   | 1,44                      |               |
| 316       |  | Напиток из плодов шиповника        | 200                | 0,6          | 0,3                  | 27     | 111     | 80                        |               |
| ТТК 1.2.  |  | Хлеб ржаной                        | 25                 | 1,23         | 0,25                 | 11,2   | 52,5    | 0                         |               |
| ТТК 1.1.  |  | Хлеб пшенич 1 с, обогащ            | 20                 | 1,52         | 0,16                 | 9,84   | 47      | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 18,59        | 17,04                | 91,82  | 601,89  | 111,75                    |               |
|           |  | Уплотненный полдник 15.30-16.00    |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 239       |  | Вареники ленивые (со сгущ.молоком) | 150                | 27,41        | 11,06                | 24,2   | 306,03  | 0,59                      |               |
| 297       |  | Чай                                | 200                | 0,1          | 0,02                 | 0,02   | 1       | 0                         |               |
| ТТК 1.2.  |  | Хлеб ржаной                        | 20                 | 0,98         | 0,2                  | 8,96   | 42      | 0                         |               |
| ТТК 1.1.  |  | Хлеб пшенич 1 с, обогащ            | 20                 | 1,52         | 0,16                 | 9,84   | 47      | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 30,01        | 11,44                | 43,02  | 396,03  | 0,59                      |               |
|           |  | Итого за день:                     |                    | 62,275       | 49,02                | 224,22 | 1602,07 | 117,355                   |               |
| 2 день    |  | Завтрак 1 8,30 - 9,00              |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 80        |  | Суп молочный с макарон.изделиями   | 180                | 4,16         | 4,08                 | 15,52  | 115,4   | 1,17                      |               |
| 5,51      |  | Сыр(порционно)                     | 10                 | 2,63         | 2,66                 | 0      | 35      | 0,07                      |               |
| 302       |  | Кофейный напиток на молоке         | 200                | 2,8          | 2,2                  | 14,8   | 87      | 0,52                      |               |
| ТТК 117   |  | Батон нарезной                     | 30                 | 3,37         | 1,3                  | 23,13  | 117,9   | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 12,96        | 10,24                | 53,45  | 355,3   | 1,76                      |               |
|           |  | Завтрак 2 10,30 - 11,00            |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 645       |  | Напиток кисломолочный (снежок)     | 150                | 4,05         | 3,75                 | 16,2   | 114,75  | 1,35                      |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 4,05         | 3,75                 | 16,2   | 114,75  | 1,35                      |               |
|           |  | Обед 12,00 - 13,00                 |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 19        |  | Салат из свежих помидоров          | 50                 | 0,48         | 2,58                 | 2,48   | 35,02   | 8,63                      |               |
| 217       |  | Суп с рыбными консервами           | 200                | 7,23         | 7,98                 | 14,34  | 158,09  | 9,44                      |               |
| 148       |  | Картофельное пюре                  | 130                | 2,86         | 4,42                 | 19,26  | 128,26  | 22,66                     |               |
| 129       |  | Голубцы ленивые                    | 70/30              | 6,83         | 8,32                 | 6,55   | 128,42  | 1,2                       |               |
| 311       |  | Напиток апельсиновый               | 200                | 0,1          | 0,02                 | 18,9   | 73      | 2,33                      |               |
| ТТК 1.2.  |  | Хлеб ржаной                        | 25                 | 1,23         | 0,25                 | 11,2   | 52,5    | 0                         |               |
| ТТК 1.1.  |  | Хлеб пшенич 1 с, обогащ            | 20                 | 1,52         | 0,16                 | 9,84   | 47      | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 20,25        | 23,73                | 82,57  | 622,29  | 44,26                     |               |
|           |  | Уплотненный полдник 15.30-16.00    |                    |              |                      |        |         |                           |               |
| 492       |  | Плов из курицы                     | 180                | 4            | 16,53                | 39,91  | 324,4   | 2,58                      |               |
| 299       |  | Чай с молоком и сахаром            | 200                | 1,4          | 1,1                  | 11,3   | 59      | 0,26                      |               |
| ТТК 1.2.  |  | Хлеб ржаной                        | 20                 | 0,98         | 0,2                  | 8,96   | 42      | 0                         |               |
| ТТК 1.1.  |  | Хлеб пшенич 1 с, обогащ            | 20                 | 1,52         | 0,16                 | 9,84   | 47      | 0                         |               |
|           |  | Всего:                             |                    | 7,9          | 17,99                | 70,01  | 472,4   | 2,84                      |               |
|           |  | Итого за день:                     |                    | 45,16        | 55,71                | 222,23 | 1564,74 | 50,21                     |               |

|          |                                        |       |               |              |               |                |               |
|----------|----------------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 3 день   | <b>Завтрак 1 8,30 - 9,00</b>           |       |               |              |               |                |               |
| 209      | Каша пшеничная молочная жидкая         | 180/5 | 6,82          | 7,01         | 33,28         | 223,43         | 1,18          |
| 299      | Чай с молоком и сахаром                | 200   | 1,4           | 1,1          | 11,3          | 59             | 0,26          |
| ТТК 117  | Батон нарезной                         | 30    | 3,37          | 1,3          | 23,13         | 117,9          | 0             |
|          |                                        |       | <b>11,59</b>  | <b>9,41</b>  | <b>67,71</b>  | <b>400,33</b>  | <b>1,44</b>   |
|          | <b>Завтрак 2 10,30 - 11,00</b>         |       |               |              |               |                |               |
| 210103   | Банан                                  | 100г  | 1,5           | 0,5          | 21            | 94,5           | 10            |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>1,5</b>    | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>94,5</b>    | <b>10</b>     |
|          | <b>Обед 12,00 - 13,00</b>              |       |               |              |               |                |               |
| 71       | Винегрет овощной                       | 50    | 0,52          | 1,27         | 3,28          | 26,68          | 4             |
| 134      | Суп крестьянский с крупой              | 200/8 | 1,73          | 5,78         | 11,76         | 102,52         | 5,23          |
| 33       | Макаронные изделия отварные            | 130   | 5,05          | 4,22         | 32,14         | 186,7          | 0             |
| 85       | Биточки рыбные                         | 75    | 12,1          | 8,6          | 10,3          | 168            | 34,95         |
| 639      | Компот из сухофруктов                  | 200   | 1,15          | 0,24         | 20,01         | 209,04         | 1,63          |
| ТТК 1.2. | Хлеб ржаной                            | 25    | 1,23          | 0,25         | 11,2          | 52,5           | 0             |
| ТТК 1.1. | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20    | 1,52          | 0,16         | 9,84          | 47             | 0             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>23,3</b>   | <b>20,52</b> | <b>98,53</b>  | <b>792,44</b>  | <b>45,81</b>  |
|          | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b> |       |               |              |               |                |               |
| 207      | Каша рисовая молочная жидкая           | 180/5 | 4,76          | 6,95         | 29,74         | 200,49         | 1,24          |
| 603      | Кондитерские изделия (пряник)          | 1 шт  | 1,18          | 0,94         | 15            | 73,2           | 0             |
| 297      | Чай                                    | 200   | 0,1           | 0,02         | 0,02          | 1              | 0             |
| ТТК 1.2. | Хлеб ржаной                            | 20    | 0,98          | 0,2          | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1. | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20    | 1,52          | 0,16         | 9,84          | 47             | 0             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>8,54</b>   | <b>8,27</b>  | <b>63,56</b>  | <b>363,69</b>  | <b>1,24</b>   |
|          | <b>Итого за день:</b>                  |       | <b>44,93</b>  | <b>38,7</b>  | <b>250,8</b>  | <b>1650,96</b> | <b>58,49</b>  |
| 4 день   | <b>Завтрак 1 8,30 - 9,00</b>           |       |               |              |               |                |               |
| 78       | Суп молоч с крупой (Геркулес)          | 180   | 4,71          | 4,7          | 21,11         | 145,89         | 1,17          |
| 306      | Яйцо вареное                           | 40    | 5,1           | 4,6          | 0,3           | 63             | 0             |
| 303      | Кофейный напиток на мол сгущ           | 200   | 1,4           | 1,4          | 12,3          | 65             | 0,08          |
| ТТК 117  | Батон нарезной                         | 30    | 3,37          | 1,3          | 23,13         | 117,9          | 0             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>14,58</b>  | <b>12</b>    | <b>56,84</b>  | <b>391,79</b>  | <b>1,25</b>   |
|          | <b>Завтрак 2 10,30 - 11,00</b>         |       |               |              |               |                |               |
| 609      | Кондитерские изделия (печенье)         | 15г   | 1,125         | 1,47         | 11,16         | 62,55          | 0             |
| 15.2     | Сок (яблочный)                         | 200   | 1             | 0,2          | 20,2          | 92             | 4             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>2,125</b>  | <b>1,67</b>  | <b>31,36</b>  | <b>154,55</b>  | <b>4</b>      |
|          | <b>Обед 12,00 - 13,00</b>              |       |               |              |               |                |               |
| 11       | Морковь с сахаром                      | 50    | 0,58          | 0,04         | 5,25          | 23,3           | 4,2           |
| 72       | Свекольник на курином б со смет        | 200/8 | 2,14          | 5,82         | 14,34         | 118,35         | 0             |
| 534      | Капуста тушеная                        | 130   | 2,8           | 4,22         | 12,24         | 97,5           | 0             |
| 1,3      | Тефтели из говядины с рисом            | 70/30 | 9,47          | 6,86         | 10,02         | 3,03           | 140,3         |
| 316      | Напиток из плодов шиповника            | 200   | 0,6           | 0,3          | 27            | 111            | 80            |
| ТТК 1.2. | Хлеб ржаной                            | 25    | 1,23          | 0,25         | 11,2          | 52,5           | 0             |
| ТТК 1.1. | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20    | 1,52          | 0,16         | 9,84          | 47             | 0             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>18,34</b>  | <b>17,65</b> | <b>89,89</b>  | <b>452,68</b>  | <b>224,5</b>  |
|          | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b> |       |               |              |               |                |               |
| 198      | Каша молочная пшеничная                | 180/5 | 6,81          | 7,72         | 32,82         | 227,97         | 1,18          |
| 265      | Пирожки печеные с яблоками             | 70    | 4,2           | 3,7          | 30,7          | 173            | 0             |
| 298      | Чай с сахаром                          | 200   | 0,1           | 0,03         | 9,1           | 25             | 0             |
| ТТК 1.2. | Хлеб ржаной                            | 20    | 0,98          | 0,2          | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1. | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20    | 1,52          | 0,16         | 9,84          | 47             | 0             |
|          | <b>Всего:</b>                          |       | <b>13,61</b>  | <b>11,81</b> | <b>91,42</b>  | <b>514,97</b>  | <b>1,18</b>   |
|          | <b>Итого за день:</b>                  |       | <b>48,655</b> | <b>43,13</b> | <b>269,51</b> | <b>1513,99</b> | <b>230,93</b> |

|               |                                                   |        |               |               |                |                |                |
|---------------|---------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>5 день</b> |                                                   |        |               |               |                |                |                |
|               | <b>Завтрак 1 8,30 - 9,00</b>                      |        |               |               |                |                |                |
| 214           | Каша кукурузная молочная жидкая                   | 180/5  | 5,67          | 6,97          | 34,39          | 222,96         | 1,19           |
| 304           | Какао с молоком                                   | 200    | 3,6           | 3,3           | 13,7           | 100            | 0,52           |
| 5,51          | Сыр(порционно)                                    | 10     | 2,63          | 2,66          | 0              | 35             | 0,07           |
| ТТК 117       | Батон нарезной                                    | 30     | 3,37          | 1,3           | 23,13          | 117,9          | 0              |
|               | <b>Всего:</b>                                     |        | <b>15,27</b>  | <b>14,23</b>  | <b>71,22</b>   | <b>475,86</b>  | <b>1,78</b>    |
|               | <b>Завтрак 2 10,30 - 11.00</b>                    |        |               |               |                |                |                |
| 11.29         | Яблоко                                            | 150    | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5           | 15             |
|               | <b>Всего:</b>                                     |        | <b>0,6</b>    | <b>0,6</b>    | <b>14,7</b>    | <b>70,5</b>    | <b>15</b>      |
|               | <b>Обед 12,00 - 13.00</b>                         |        |               |               |                |                |                |
| 20            | Салат из свежих помидоров и огурцов               | 50     | 0,41          | 2,56          | 1,99           | 32,67          | 6,8            |
| 58            | Рассольник Ленинградский                          | 200/8  | 2,04          | 5,91          | 13,83          | 113,03         | 13,43          |
| 302           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 130    | 7,84          | 4,95          | 35,45          | 217,71         | 0              |
| 205           | Котлета руб. из птицы                             | 70/30  | 2,61          | 5,07          | 14,1           | 112,46         | 0,56           |
| 319           | Кисель из конц на плодовых или ягод экстрактах    | 200    | 0             | 0             | 20             | 76             | 0              |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                       | 25     | 1,23          | 0,25          | 11,2           | 52,5           | 0              |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                           | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47             | 0              |
|               | <b>Всего:</b>                                     |        | <b>15,65</b>  | <b>18,9</b>   | <b>106,41</b>  | <b>651,37</b>  | <b>20,79</b>   |
|               | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b>            |        |               |               |                |                |                |
| 244           | Запеканка из творога с морковью (со сгущ.молоком) | 150/15 | 24,4          | 15,02         | 32,07          | 361,03         | 2,67           |
| 603           | Мармелад                                          | 1 шт   | 0             | 0             | 23,8           | 96             | 0              |
| 297           | Чай                                               | 200    | 0,1           | 0,02          | 0,02           | 1              | 0              |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                       | 20     | 0,98          | 0,2           | 8,96           | 42             | 0              |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                           | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47             | 0              |
|               | <b>Всего:</b>                                     |        | <b>27</b>     | <b>15,4</b>   | <b>74,69</b>   | <b>547,03</b>  | <b>2,67</b>    |
|               | <b>Итого за день:</b>                             |        | <b>58,52</b>  | <b>49,13</b>  | <b>267,02</b>  | <b>1744,76</b> | <b>40,24</b>   |
|               | <b>ИТОГО за неделю:</b>                           |        | <b>259,54</b> | <b>235,69</b> | <b>1233,78</b> | <b>8076,52</b> | <b>497,225</b> |

## 2 неделя

| 2 неделя      |                                                | Выход порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.ценно<br>сть (ккал) | Витамины (мг)<br>С |
|---------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------------|
| № рецепта     | Прием пищи Наименование блюда                  |              | Б                    | Ж            | У             |                           |                    |
| <b>1 день</b> |                                                |              |                      |              |               |                           |                    |
|               | <b>Завтрак 1 8,30 - 9,00</b>                   |              |                      |              |               |                           |                    |
| 204           | Каша манная молочная жид.                      | 180/5        | 4,5                  | 7,02         | 21,06         | 165,6                     | 0,495              |
| 15,11         | Масло сливочное                                | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                      | 0                  |
| 299           | Чай с молоком и сахаром                        | 200          | 1,4                  | 1,1          | 11,3          | 59                        | 0,26               |
| ТТК 117       | Батон нарезной                                 | 30           | 3,37                 | 1,3          | 23,13         | 117,9                     | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>9,35</b>          | <b>16,67</b> | <b>55,62</b>  | <b>408,6</b>              | <b>0,755</b>       |
|               | <b>Завтрак 2 10,30 - 11.00</b>                 |              |                      |              |               |                           |                    |
| 609           | Кондитерские изделия (печенье)                 | 15г          | 1,125                | 1,47         | 11,16         | 62,55                     | 0                  |
| 15.2          | Сок (яблочный)                                 | 200          | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                        | 4                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>2,125</b>         | <b>1,67</b>  | <b>31,36</b>  | <b>154,55</b>             | <b>4</b>           |
|               | <b>Обед 12,00 - 13.00</b>                      |              |                      |              |               |                           |                    |
| 42            | Салат Степной                                  | 50           | 0,79                 | 2,21         | 4,93          | 42,74                     | 5,55               |
| 139           | Суп картофельный с бобовыми                    | 200          | 6,55                 | 4,63         | 27,4          | 177,47                    | 9,32               |
| 101           | Жаркое по-домашнему                            | 180          | 2,22                 | 5,31         | 17,25         | 125,68                    | 21,45              |
| 309           | Компот из сухофруктов                          | 200          | 0,9                  | 0,05         | 20,6          | 89                        | 0,13               |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,23                 | 0,25         | 11,2          | 52,5                      | 0                  |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                        | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                        | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>13,21</b>         | <b>12,61</b> | <b>91,22</b>  | <b>534,39</b>             | <b>36,45</b>       |
|               | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b>         |              |                      |              |               |                           |                    |
| 33            | Макаронные изделия отварные                    | 130          | 5,05                 | 4,22         | 32,14         | 186,7                     | 0                  |
| 131           | Оладьи из печени по-кунцовски                  | 75           | 15,1                 | 10,5         | 10,1          | 196                       | 9,29               |
| 300           | Чай с лимоном и сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,03         | 9,3           | 38                        | 1,12               |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                    | 20           | 0,98                 | 0,2          | 8,96          | 42                        | 0                  |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                        | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                        | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>22,85</b>         | <b>15,11</b> | <b>70,34</b>  | <b>509,7</b>              | <b>10,41</b>       |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                          |              | <b>47,535</b>        | <b>46,06</b> | <b>248,54</b> | <b>1607,24</b>            | <b>51,615</b>      |
| <b>2 день</b> |                                                |              |                      |              |               |                           |                    |
|               | <b>Завтрак 1 8,30 - 9,00</b>                   |              |                      |              |               |                           |                    |
| 210           | Каша молочная Дружба                           | 180/5        | 5,81                 | 7,34         | 31,61         | 215,69                    | 1,21               |
| 306           | Яйцо вареное                                   | 40           | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                        | 0                  |
| 304           | Какао с молоком                                | 200          | 3,6                  | 3,3          | 13,7          | 100                       | 0,52               |
| ТТК 117       | Батон нарезной                                 | 30           | 3,37                 | 1,3          | 23,13         | 117,9                     | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>17,88</b>         | <b>16,54</b> | <b>68,74</b>  | <b>496,59</b>             | <b>1,73</b>        |
|               | <b>Завтрак 2 10,30 - 11.00</b>                 |              |                      |              |               |                           |                    |
| 645           | Напиток кисломолочный (кефир)                  | 150          | 4,35                 | 4,8          | 6             | 84,6                      | 1,05               |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>4,35</b>          | <b>4,8</b>   | <b>6</b>      | <b>84,6</b>               | <b>1,05</b>        |
|               | <b>Обед 12,00 - 13.00</b>                      |              |                      |              |               |                           |                    |
| 16            | Салат из свежих огурцов                        | 50           | 0,39                 | 2,55         | 1,38          | 30,07                     | 3,59               |
| 60            | Борщ капустой и карт на к/б                    | 200/8        | 1,55                 | 5,72         | 10,34         | 99,51                     | 8,31               |
| 148           | Картофельное пюре                              | 130          | 2,86                 | 4,42         | 19,26         | 128,26                    | 22,66              |
| 1,3           | Тефтели из говядины с рисом                    | 70/30        | 9,47                 | 6,86         | 10,02         | 3,03                      | 140,3              |
| 319           | Кисель из конц на плодовых или ягод экстрактах | 200          | 0                    | 0            | 20            | 76                        | 0                  |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                    | 20           | 0,98                 | 0,2          | 8,96          | 42                        | 0                  |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                        | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                        | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>16,77</b>         | <b>19,91</b> | <b>79,8</b>   | <b>425,87</b>             | <b>174,86</b>      |
|               | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b>         |              |                      |              |               |                           |                    |
| 78            | Суп молочный с крупой рисовой                  | 180          | 4,71                 | 4,7          | 21,11         | 145,58                    | 1,17               |
| 288           | Булочка домашняя                               | 70           | 5                    | 8            | 38            | 245                       | 0                  |
| 316           | Напиток из плодов шиповника                    | 200          | 0,6                  | 0,3          | 27            | 111                       | 80                 |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                                    | 20           | 0,98                 | 0,2          | 8,96          | 42                        | 0                  |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                        | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                        | 0                  |
|               | <b>Всего:</b>                                  |              | <b>12,81</b>         | <b>13,36</b> | <b>104,91</b> | <b>590,58</b>             | <b>81,17</b>       |
|               | <b>Итого за день:</b>                          |              | <b>51,81</b>         | <b>54,61</b> | <b>259,45</b> | <b>1597,64</b>            | <b>258,81</b>      |

|               |                                         |        |               |               |               |                |               |
|---------------|-----------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак 1 8.30 - 9.00</b>            |        |               |               |               |                |               |
| 214           | Каша кукурузная молочная жидкая         | 180/5  | 5,67          | 6,97          | 34,39         | 222,96         | 1,19          |
| 302           | Кофейный напиток на молоке              | 200    | 2,8           | 2,2           | 14,8          | 87             | 0,52          |
| ТТК 117       | Батон нарезной                          | 30     | 3,37          | 1,3           | 23,13         | 117,9          | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>11,84</b>  | <b>10,47</b>  | <b>72,32</b>  | <b>427,86</b>  | <b>1,71</b>   |
|               | <b>Завтрак 2 10.30 - 11.00</b>          |        |               |               |               |                |               |
| 11.2          | Апельсин                                | 150г   | 1,35          | 0,3           | 12,15         | 64,5           | 90            |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>1,35</b>   | <b>0,3</b>    | <b>12,15</b>  | <b>64,5</b>    | <b>90</b>     |
|               | <b>Обед 12.00 - 13.00</b>               |        |               |               |               |                |               |
| 64            | Салат из свеклы с раст.маслом           | 50     | 0,93          | 4,26          | 5,46          | 63,86          | 6,2           |
| 64            | Суп картофель с лапшой домашней         | 200    | 2,3           | 2,2           | 14,3          | 88             | 5,28          |
| 145           | Птица, тушенная в соусе с овощами       | 180    | 2,77          | 2,01          | 18,22         | 101,99         | 19,05         |
| 309           | Компот из сухофруктов                   | 200    | 0,9           | 0,05          | 20,6          | 89             | 0,13          |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                             | 20     | 0,98          | 0,2           | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                 | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47             | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>9,4</b>    | <b>8,88</b>   | <b>77,38</b>  | <b>431,85</b>  | <b>30,66</b>  |
|               | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b>  |        |               |               |               |                |               |
| 222           | Пудинг манный (со сгущ.молоком)         | 110/10 | 5,56          | 7             | 34,45         | 223            | 0,42          |
| 297           | Чай                                     | 200    | 0,1           | 0,02          | 0,02          | 1              | 0             |
| 609           | Кондитерские изделия (печенье)          | 15г    | 1,125         | 1,47          | 11,16         | 62,55          | 0             |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                             | 20     | 0,98          | 0,2           | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                 | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47             | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>9,285</b>  | <b>8,85</b>   | <b>64,43</b>  | <b>375,55</b>  | <b>0,42</b>   |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                   |        | <b>31,875</b> | <b>28,5</b>   | <b>226,28</b> | <b>1299,76</b> | <b>122,79</b> |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак 1 8.30 - 9.00</b>            |        |               |               |               |                |               |
| 257           | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 180/5  | 6,82          | 8,45          | 31,01         | 227,35         | 1,05          |
| 304           | Какао с молоком                         | 200    | 3,6           | 3,3           | 13,7          | 100            | 0,52          |
| ТТК 117       | Батон нарезной                          | 30     | 3,37          | 1,3           | 23,13         | 117,9          | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>13,79</b>  | <b>13,05</b>  | <b>67,84</b>  | <b>445,25</b>  | <b>1,57</b>   |
|               | <b>Завтрак 2 10.30 - 11.00</b>          |        |               |               |               |                |               |
| 602           | Кондитерские изделия (вафли)            | 15г    | 0,42          | 0,495         | 11,59         | 53,35          | 0             |
| 15.2          | Сок (яблочный)                          | 200    | 1             | 0,2           | 20,2          | 92             | 4             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>1,42</b>   | <b>0,695</b>  | <b>31,79</b>  | <b>145,35</b>  | <b>4</b>      |
|               | <b>Обед 12.00 - 13.00</b>               |        |               |               |               |                |               |
| 20            | Салат из свежих помидоров и огурцов     | 50     | 0,41          | 2,56          | 1,99          | 32,67          | 6,8           |
| 65            | Суп картофельный с крупой               | 200    | 2,16          | 2,75          | 16,34         | 98,75          | 13,2          |
| 178           | Пюре гороховое                          | 130    | 14,99         | 4,67          | 31,33         | 227,27         | 0             |
| 1.2           | Котлеты из говядины                     | 70/30  | 9,75          | 6,79          | 9,59          | 146,6          | 1,44          |
| 316           | Напиток из плодов шиповника             | 200    | 0,6           | 0,3           | 27            | 111            | 80            |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                             | 20     | 0,98          | 0,2           | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                 | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47             | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>30,41</b>  | <b>17,43</b>  | <b>105,05</b> | <b>705,29</b>  | <b>101,44</b> |
|               | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b>  |        |               |               |               |                |               |
| 233           | Омлет натуральный                       | 90/4   | 8,7           | 13,8          | 1,6           | 165            | 0,13          |
| 284           | Лепешки сметанные                       | 70     | 5,7           | 7,9           | 38,3          | 249            | 0,01          |
| 296           | Молоко кипяченое                        | 200    | 5,5           | 5,6           | 8,6           | 106            | 1,04          |
| ТТК 1.2.      | Хлеб ржаной                             | 20     | 0,98          | 0,2           | 8,96          | 42             | 0             |
| ТТК 1.1.      | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                 | 20     | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47             | 0             |
|               | <b>Всего:</b>                           |        | <b>22,4</b>   | <b>27,66</b>  | <b>67,3</b>   | <b>609</b>     | <b>1,18</b>   |
|               | <b>Итого за день:</b>                   |        | <b>68,02</b>  | <b>58,835</b> | <b>271,98</b> | <b>1904,89</b> | <b>108,19</b> |

|              |                                        |        |               |                |                |                 |                |
|--------------|----------------------------------------|--------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| <b>5день</b> |                                        |        |               |                |                |                 |                |
| 78           | Суп молочный с крупой гречневой        | 180    | 4,39          | 4,36           | 14,44          | 114,51          | 1,17           |
| 303          | Кофейный напиток на мол сгущ           | 200    | 1,4           | 1,4            | 12,3           | 65              | 0,08           |
| 5,51         | Сыр(порционно)                         | 10     | 2,63          | 2,66           | 0              | 35              | 0,07           |
| ТТК 117      | Батон нарезной                         | 30     | 3,37          | 1,3            | 23,13          | 117,9           | 0              |
|              | <b>Всего:</b>                          |        | <b>11,79</b>  | <b>9,72</b>    | <b>49,87</b>   | <b>332,41</b>   | <b>1,32</b>    |
|              | <b>Завтрак 2 10,30 - 11.00</b>         |        |               |                |                |                 |                |
| 645          | Напиток кисломолочный (ряженка)        | 150    | 4,35          | 3,75           | 6,3            | 76,35           | 0,45           |
|              | <b>Всего:</b>                          |        | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>    | <b>6,3</b>     | <b>76,35</b>    | <b>0,45</b>    |
|              | <b>Обед 12,00 - 13.00</b>              |        |               |                |                |                 |                |
| 35           | Салат "Пёстрый"                        | 50     | 0,72          | 2,59           | 6,89           | 53,78           | 5,75           |
| 52           | Щи из св кап на курином б              | 200/8  | 1,48          | 5,72           | 7,21           | 82,85           | 6,03           |
| 466          | Рис припущенный                        | 130    | 3,47          | 4,12           | 36,33          | 196,22          | 0              |
| 85           | Котлеты рыбные                         | 75     | 12,1          | 8,6            | 10,3           | 168             | 34,95          |
| 309          | Компот из сухофруктов                  | 200    | 0,9           | 0,05           | 20,6           | 89              | 0,13           |
| ТТК 1.2.     | Хлеб ржаной                            | 20     | 0,98          | 0,2            | 8,96           | 42              | 0              |
| ТТК 1.1.     | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20     | 1,52          | 0,16           | 9,84           | 47              | 0              |
|              | <b>Всего:</b>                          |        | <b>21,17</b>  | <b>21,44</b>   | <b>100,13</b>  | <b>678,85</b>   | <b>46,86</b>   |
|              | <b>Уплотненный полдник 15.30-16.00</b> |        |               |                |                |                 |                |
| 240          | Сырники из творога (со сгущ.молоком)   | 120/15 | 20,2          | 14,9           | 24,5           | 315             | 0,26           |
| 297          | Чай                                    | 200    | 0,1           | 0,02           | 0,02           | 1               | 0              |
| ТТК 1.2.     | Хлеб ржаной                            | 20     | 0,98          | 0,2            | 8,96           | 42              | 0              |
| ТТК 1.1.     | Хлеб пшенич 1 с, обогащ                | 20     | 1,52          | 0,16           | 9,84           | 47              | 0              |
|              | <b>Всего:</b>                          |        | <b>22,8</b>   | <b>15,28</b>   | <b>43,32</b>   | <b>405</b>      | <b>0,26</b>    |
|              | <b>Итого за день:</b>                  |        | <b>60,11</b>  | <b>50,19</b>   | <b>199,62</b>  | <b>1492,61</b>  | <b>48,89</b>   |
|              | <b>ИТОГО за неделю:</b>                |        | <b>259,35</b> | <b>238,195</b> | <b>1205,87</b> | <b>7902,14</b>  | <b>590,295</b> |
|              | <b>ИТОГО за 10 дней:</b>               |        | <b>518,89</b> | <b>473,885</b> | <b>2439,65</b> | <b>15978,66</b> | <b>1087,52</b> |