

Давтян Е.Ю.

Цикличное двадцатидневное меню в осенне-зимней период для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,04	5,30	25,21	186,24	185	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК №038	АКП
Итого за прием пищи:	357	8,40	9,40	40,73	284,24		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК №017	АКП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	5,06	5,80	10,20	123,60	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	3,10	0,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,95	6,16	28,60	117,40	322	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	ТТК №041	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	571	14,51	15,88	72,40	485,30		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,19	4,10	28,45	152,0	479	2008
Итого за прием пищи:	370	12,69	14,02	59,55	420,20		
Всего за день:		37,70	41,61	183,19	1260,10		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012

Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	1,26	1,00	10,80	98,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №040	АКП
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	8,50	9,85	41,80	281,00		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,06	2,10	12,87	108,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	10,50	12,71	24,60	230,00	294	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	14,70	80,70	ТТК №039	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	541	14,16	15,63	67,77	499,00		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,80	0,35	0,20	120,33	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	0,92	3,70	18,03	96,90	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК №048	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,2	9,80	16,70	117,00	477	2008
Итого за прием пищи:	375	12,02	14,07	59,43	420,23		
Всего за день:		36,78	41,91	179,30	1271,43		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	5,85	6,40	11,56	127,50	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,60	9,70	40,06	279,50		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,2	1,30	9,28	84,40	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,06	9,40	6,20	96,10	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	32,10	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,08	0,04	10,83	59,12	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	566	14,07	15,72	70,04	470,85		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	11,20	38,00	ТТК №049	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	3,38	4,50	15,30	115,80	467	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	11,97	13,61	63,70	417,20		
Всего за день:		36,84	41,45	184,40	1240,25		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,14	3,52	17,40	125,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,40	2,10	17,50	101,00	ТТК №043	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,78	9,72	41,90	288,00		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,75	118,40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,90	3,00	15,10	108,30	269	2012
РИС С ОВОЩАМИ	110	2,10	2,50	12,50	54,56	ТТК №021	АКП
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	570	14,83	16,80	71,08	490,09		
Уплотненный полдник							

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	12,61	14,32	59,60	403,81		
Всего за день:			38,22	43,24	182,38	1249,40	
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	1,98	1,00	16,20	122,60	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №040	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,57	9,70	39,80	268,60		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	3,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,4	2,93	15,70	75,20	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,9	9,40	21,80	225,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,00	11,20	17,56	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК №044	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	14,13	15,83	68,33	490,89		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	к/к	к/к
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,20	5,26	17,17	180,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК №038	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,03	8,10	23,20	152,00	249	2014
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	483,5	12,07	13,89	62,37	437,40		
Всего за день:		36,87	41,73	181,01	1267,25		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,86	4,60	6,10	100,00	189	2008

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
Итого за прием пищи:	455	8,37	9,42	41,70	285,01		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,85	3,42	22,90	134,60	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТТК №042	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	14,45	16,34	70,60	488,70		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	8,93	6,74	8,97	187,10	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО ДОМАШНЕМУ"	120	1,95	6,16	28,60	117,40	ТТК №016	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
Итого за прием пищи:	360	12,98	13,52	58,67	402,80		
Всего за день:		37,90	41,64	181,27	1247,71		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	1,76	2,30	16,92	111,50	219	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТТК №043	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,80	9,60	39,52	280,50		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,4	9,00	13,00	119,30	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	2,24	20,80	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК №045	АКП

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	555	14,44	16,00	68,25	499,60		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,10	4,40	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,85	1,50	9,90	54,56	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	35	3,28	5,20	28,00	176,75	к/к	к/к
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	2,47	4,83	55,10	393	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	475	12,59	13,92	61,06	438,64		
Всего за день:		38,03	41,94	179,43	1291,44		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,98	1,12	16,70	134,20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №045	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,57	9,82	40,30	280,20		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,70	5,50	11,90	85,60	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	9,60	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	0,35	4,50	12,40	102,70	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,15	0,07	19,70	81,30	ТТК №010	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	561	14,23	15,77	70,43	487,23		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	237/367	2012/2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	2,45	3,40	17,30	115,80	471	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	12,32	14,11	59,80	421,40		
Всего за день:		37,12	42,10	180,33	1256,33		
9 день							
		Пищевые вещества				№ рец.	Год издания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал		
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	3,50	3,10	12,40	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,40	5,00	17,40	125,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,25	9,30	42,50	277,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК №017	АКП
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,12	118,40	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,10	0,40	0,00	139,00	228	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	11,20	17,56	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,05	9,20	22,70	100,30	335	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК №038	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	593,5	14,32	15,63	68,02	489,76		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	15,00	49,70	ТТК №047	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,21	4,20	12,20	98,00	451	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,95	0,52	4,70	46,70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	470	12,38	13,61	62,10	422,00		
Всего за день:		37,05	40,85	183,13	1259,12		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,00	3,80	19,00	137,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №035	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,44	9,70	39,60	276,00		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012

РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,30	5,60	5,80	102,15	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,50	4,43	9,80	114,60	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК №048	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	575	14,43	15,83	70,73	496,58		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,40	6,30	20,10	129,70	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	ТТК №044	АКП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
Итого за прием пищи:	495	12,11	13,72	58,80	417,31		
Всего за день:		37,18	41,67	179,73	1262,59		
11 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,04	5,30	25,21	186,24	185	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК №038	АКП
Итого за прием пищи:	357	8,40	9,40	40,73	284,24		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК №017	АКП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	5,06	5,80	10,20	123,60	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	3,10	0,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,95	6,16	28,60	117,40	322	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	ТТК №041	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	571	14,51	15,88	72,40	485,30		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,19	4,10	28,45	152,0	479	2008

Итого за прием пищи:	370	12,69	14,02	59,55	420,20		
Всего за день:		37,70	41,61	183,19	1260,10		
12 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	1,26	1,00	10,80	98,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №040	АКП
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	8,50	9,85	41,80	281,00		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,06	2,10	12,87	108,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	10,50	12,71	24,60	230,00	294	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	14,70	80,70	ТТК №039	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	541	14,16	15,63	67,77	499,00		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,80	0,35	0,20	120,33	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	0,92	3,70	18,03	96,90	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК №048	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,2	9,80	16,70	117,00	477	2008
Итого за прием пищи:	375	12,02	14,07	59,43	420,23		
Всего за день:		36,78	41,91	179,30	1271,43		
13 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	5,85	6,40	11,56	127,50	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,60	9,70	40,06	279,50		
II Завтрак							

КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,2	1,30	9,28	84,40	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,06	9,40	6,20	96,10	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	32,10	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,08	0,04	10,83	59,12	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	566	14,07	15,72	70,04	470,85		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	11,20	38,00	ТТК №049	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	3,38	4,50	15,30	115,80	467	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	11,97	13,61	63,70	417,20		
Всего за день:		36,84	41,45	184,40	1240,25		
14 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,14	3,52	17,40	125,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,40	2,10	17,50	101,00	ТТК №043	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,78	9,72	41,90	288,00		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,75	118,40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,90	3,00	15,10	108,30	269	2012
РИС С ОВОЩАМИ	110	2,10	2,50	12,50	54,56	ТТК №021	АКП
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	570	14,83	16,80	71,08	490,09		
Уплотненный полдник							

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	12,61	14,32	59,60	403,81		
Всего за день:		38,22	43,24	182,38	1249,40		
15 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	1,98	1,00	16,20	122,60	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №040	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,57	9,70	39,80	268,60		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	3,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,4	2,93	15,70	75,20	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,9	9,40	21,80	225,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,00	11,20	17,56	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК №044	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	14,13	15,83	68,33	490,89		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	к/к	к/к
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,20	5,26	17,17	180,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК №038	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,03	8,10	23,20	152,00	249	2014
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	483,5	12,07	13,89	62,37	437,40		
Всего за день:		36,87	41,73	181,01	1267,25		
16 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,86	4,60	6,10	100,00	189	2008

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
Итого за прием пищи:	455	8,37	9,42	41,70	285,01		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,85	3,42	22,90	134,60	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТТК №042	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	14,45	16,34	70,60	488,70		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	8,93	6,74	8,97	187,10	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО ДОМАШНЕМУ"	120	1,95	6,16	28,60	117,40	ТТК №016	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК №035	АКП
Итого за прием пищи:	360	12,98	13,52	58,67	402,80		
Всего за день:		37,90	41,64	181,27	1247,71		
17 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	1,76	2,30	16,92	111,50	219	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТТК №043	АКП
Итого за прием пищи:	350	8,80	9,60	39,52	280,50		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,4	9,00	13,00	119,30	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	2,24	20,80	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК №045	АКП

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	555	14,44	16,00	68,25	499,60		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,10	4,40	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,85	1,50	9,90	54,56	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	35	3,28	5,20	28,00	176,75	к/к	к/к
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	2,47	4,83	55,10	393	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	475	12,59	13,92	61,06	438,64		
Всего за день:		38,03	41,94	179,43	1291,44		
18 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,98	1,12	16,70	134,20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №045	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,57	9,82	40,30	280,20		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,70	5,50	11,90	85,60	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	9,60	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	0,35	4,50	12,40	102,70	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,15	0,07	19,70	81,30	ТТК №010	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	561	14,23	15,77	70,43	487,23		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	237/367	2012/2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	2,45	3,40	17,30	115,80	471	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	12,32	14,11	59,80	421,40		
Всего за день:		37,12	42,10	180,33	1256,33		
19 день							
		Пищевые вещества				№ рец.	Год издания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	3,50	3,10	12,40	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,40	5,00	17,40	125,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	ТТК №028	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,25	9,30	42,50	277,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК №017	АКП
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,12	118,40	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,10	0,40	0,00	139,00	228	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	11,20	17,56	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,05	9,20	22,70	100,30	335	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК №038	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	593,5	14,32	15,63	68,02	489,76		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	15,00	49,70	ТТК №047	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	к/к	к/к
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,21	4,20	12,20	98,00	451	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,95	0,52	4,70	46,70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	470	12,38	13,61	62,10	422,00		
Всего за день:		37,05	40,85	183,13	1259,12		
20 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,00	3,80	19,00	137,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТТК №035	АКП
Итого за прием пищи:	360	8,44	9,70	39,60	276,00		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012

РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,30	5,60	5,80	102,15	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,50	4,43	9,80	114,60	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК №048	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	575	14,43	15,83	70,73	496,58		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	к/к	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,40	6,30	20,10	129,70	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	ТТК №044	АКП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	368	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
Итого за прием пищи:	495	12,11	13,72	58,80	417,31		
Всего за день:		37,18	41,67	179,73	1262,59		