



Примерное цикличное 20-дневное меню для организации питания детей от 1,5-3 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №50 город Ревда с 10,5 часовым пребыванием детей (всесезонное) на 2025 год.

## Использованы

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Возрастная категория: Ясли 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	п	ищевые вещес	Энергетическая	№ рецептурь	
	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	их рецептурі
	Неделя	1 День 1	4				
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	, Lare	360	10,77	10,25	41,16	291,45	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гренками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29\2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23\8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	13/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,38	22,08	79,68	602,53	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
•	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,18	4,5	27,12	220,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,53	36,83	158,36	1199,41	
	Неделя	1 День 2				·	
Прием пищи		Вес блюда	П	ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептурь
	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Mx hertem Abe
ЗАВТРАК			5,18	3,43	25,10		15/4
SAD II AK	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,10	J 3,43	25,10	108,79	13/4
SABTI AK	Каша пшеничная молочная с м/с Бутерброд с маслом и повидлом	140 45	1,20	3,45	5,50	108,79 1 97,18 7	
JADN AK					<del></del>		7/13
+	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
итого за завтрак ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом и повидлом	45 180	1,20 1,37	3,45 1,12	5,50 11,16	97,18 7 58,97 1	7/13 17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком	45 180 <b>365</b>	1,20 1,37 <b>7,75</b>	3,45 1,12 <b>8</b>	5,50 11,16 <b>41,76</b>	97,18 7 58,97 1 <b>264,94</b>	7/13 17/10
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком	45 180 <b>365</b> 100	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40	3,45 1,12 8 0,40	5,50 11,16 <b>41,76</b> 9,80	97,18 7 58,97 9 264,94 47 3	7/13 17/10 338
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом	45 180 365 100	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40 <b>0,40</b>	3,45 1,12 8 0,40 0,40	5,50 11,16 <b>41,76</b> 9,80 <b>9,80</b>	97,18 7 58,97 9 264,94 47 3 47	7/13 17/10 338
итого за завтрак ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты	45 180 <b>365</b> 100 <b>100</b> 30	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40 <b>0,40</b> 0,35 2,17	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06	97,18 58,97 <b>264,94</b> 47 47 30,18	7/13 17/10 338 10/1
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной	45 180 365 100 100 30 155	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40 <b>0,40</b> 0,35	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35	97,18 58,97 <b>264,94</b> 47 47 30,18 104,7	7/13 17/10 338 10/1 2/2 11K333
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым	45 180 365 100 100 30 155 65	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40 <b>0,40</b> 0,35 2,17 5,70	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40	97,18 58,97 264,94 47 30,18 104,7 103,2	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17k333
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре	45 180 365 100 100 30 155 65	1,20 1,37 <b>7,75</b> 0,40 <b>0,40</b> 0,35 2,17 5,70 2,62	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62	97,18   58,97   <b>264,94</b>   47   30,18   104,7   103,2   111,16	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17k333 3/3
NTOTO 3A SABTPAK  3ABTPAK 2  NTOTO 3A SABTPAK 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный	45 180 365 100 100 30 155 65 110	1,20 1,37 7,75 0,40 0,40 0,35 2,17 5,70 2,62 0,00	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31 0,00	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62 8,98	97,18   58,97   264,94   47   30,18   104,7   103,2   111,16   34,11   39,8   34,8   34,8   4	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17k333 3/3 19/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	45 180 365 100 100 30 155 65 110 150 20	1,20 1,37 7,75 0,40 0,40 0,35 2,17 5,70 2,62 0,00 1,32	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31 0,00 0,18	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62 8,98 7,60	97,18   58,97   264,94   47   30,18   104,7   111,16   34,11   39,8	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17k333 3/3 19/10
итого за завтрак ЗАВТРАК 2 итого за завтрак 2 ОБЕД	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком Фрукты Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	45 180 365 100 100 30 155 65 110 150 20	1,20 1,37 7,75 0,40 0,40 0,35 2,17 5,70 2,62 0,00 1,32 1,32	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31 0,00 0,18 0,24	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62 8,98 7,60 6,68	97,18   58,97   264,94   47   30,18   104,7   103,2   111,16   34,11   39,8   34,8   34,8   4	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17K333 3/3 19/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком  Фрукты  Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 180 365 100 100 30 155 65 110 150 20 20	1,20 1,37 7,75 0,40 0,40 0,35 2,17 5,70 2,62 0,00 1,32 1,32 13,48	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31 0,00 0,18 0,24 11,72	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62 8,98 7,60 6,68 53,69	97,18   58,97   264,94   47   30,18   104,7   103,2   111,16   34,11   39,8   34,8   457,95	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17K333 3/3 19/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Бутерброд с маслом и повидлом Чай с молоком  Фрукты  Салат из моркови с растительным маслом Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 180 365 100 100 30 155 65 110 150 20 20 550 40	1,20 1,37 7,75 0,40 0,40 0,35 2,17 5,70 2,62 0,00 1,32 1,32 13,48 0,40	3,45 1,12 8 0,40 0,40 1,82 4,17 2,00 3,31 0,00 0,18 0,24 11,72 4,00	5,50 11,16 41,76 9,80 9,80 3,06 7,35 2,40 17,62 8,98 7,60 6,68 53,69 23,65	97,18   58,97   264,94   47   30,18   104,7   103,2   111,16   34,11   39,8   34,8   457,95   102,77   102,77   102,77   102,77   103,2   103,	7/13 17/10 338 10/1 2/2 17K333 3/3 19/10

	Неделя	1 День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П	Іищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептуры
	A 10		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	na podomypo
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4,43	3,79	14,16	109,06	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,07	7,61	28,71	260,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат картофельный с маслом растит.	30	0,36	1,26	2,40	28,56	21\2016
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Котлета куриная с соусом	65	9,45	3,00	9,98	107,89	
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90		ттк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0.24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19,42	14,59	74,12	533,82	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	120.1
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,14	3,7	30,95	212,93	17710
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	35,83	25,9	144,18	1092.12	
	Неделя	1 День 4			111,10	1002,12	
Прием пищи				ищевые вещес	гва	Энергетическая	
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецелтуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом,яйцом	55	2,40	7,00	17.00	120.6	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	8,43	12,83	61,26	332,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0.40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9.80	47	
			0.40				
ОБЕД	Суп картофельный с клецками						62\2001
ОБЕД	Суп картофельный с клецками Шницель мясной	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62\2001
ОБЕД	Шницель мясной	150 60	1,60 5,00	2,40 12,34	11,60 5,44	74,66 123,73	41/8
ОБЕД		150 60 110	1,60 5,00 3,24	2,40 12,34 2,90	11,60 5,44 16,62	74,66 123,73 95,55	41/8 3/4
ОБЕД	Шницель мясной Каша гречневая вязкая	150 60 110 150	1,60 5,00 3,24 0,05	2,40 12,34 2,90 0,00	11,60 5,44 16,62 16,97	74,66 123,73 95,55 64,58	41/8 3/4 6/10
обед	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	150 60 110 150 20	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8	41/8 3/4 6/10
	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	150 60 110 150 20 20	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32 1,32	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18 0,24	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60 6,68	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8 34,8	41/8 3/4 6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 60 110 150 20 20 510	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32 1,32 <b>12,53</b>	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18 0,24 18,06	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60 6,68 <b>64,91</b>	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8 34,8 433,12	41/8 3/4 6/10 1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком	150 60 110 150 20 20 510	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32 1,32 12,53 6,26	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18 0,24 18,06 6,94	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60 6,68 <b>64,91</b> 11,18	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8 34,8 433,12 110,39	41/8 3/4 6/10 1 2
ИТОГО ЗА ОБЕД	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком Чай черный с сахаром	150 60 110 150 20 20 <b>510</b> 130	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32 1,32 12,53 6,26 0,04	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18 0,24 18,06 6,94 0,00	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60 6,68 <b>64,91</b> 11,18 8,98	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8 34,8 433,12 110,39 34,45	41/8 3/4 6/10 1 2 20/5
ОБЕД  ИТОГО ЗА ОБЕД  ПОЛДНИК  ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Шницель мясной Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком	150 60 110 150 20 20 510	1,60 5,00 3,24 0,05 1,32 1,32 12,53 6,26	2,40 12,34 2,90 0,00 0,18 0,24 18,06 6,94	11,60 5,44 16,62 16,97 7,60 6,68 <b>64,91</b> 11,18	74,66 123,73 95,55 64,58 39,8 34,8 433,12 110,39	41/8 3/4 6/10 1 2 20/5

800 00	Неделя	1 День 5	j.				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	п	ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептуры
	Паименование олюда	Бее отпода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	p
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м\с	140	3,49	3,71	14,86	94,78	17/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	3 A 1	365	6,06	8,28	31,52	250,93	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,33	1,55	23,40	29,01	34\2016
- ****)	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Гуляш из филе куры	80	4,60	7,71	2,26	83,66	260\2007
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
итого за обел	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,67	15,82	72,66	422,58	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	, v	230	7,33	9,46	38,1	234,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	29,26	33,56	152,68	993	
- 1	Неделя	2 День 1	· · · · · ·		<u> </u>		
Прием пищи	10.60		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	их рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
OAD II AIR	Бутерброд с маслом,яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Transco o mozorom	375	9,46	13,75	48,58	296,35	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	OOK		-12-				
		150	3.2	1 0	10.4	85.33	
OBET	Сул с макаронными изделями и мясом отв	150 155	3,2 2.03	1.06	10,4 14,27	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88\2016
ОБЕД	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.)	155 200	2,03 7,00	1,06 7,73	14,27 33,01	101,16 242,6	88\2016 4/9
ОБЕД	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов	155 200 150	2,03 7,00 0,05	1,06 7,73 0,00	14,27 33,01 16,97	101,16 242,6 64,58	88\2016 4/9 6/10
ОБЕД	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	155 200 150 20	2,03 7,00 0,05 1,32	1,06 7,73 0,00 0,18	14,27 33,01 16,97 7,60	101,16 242,6 64,58 39,8	88\2016 4/9 6/10
	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов	155 200 150 20 20	2,03 7,00 0,05 1,32 1,32	1,06 7,73 0,00 0,18 0,24	14,27 33,01 16,97 7,60 6,68	101,16 242,6 64,58 39,8 34,8	88\2016 4/9 6/10 1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	155 200 150 20 20 20 545	2,03 7,00 0,05 1,32 1,32 11,72	1,06 7,73 0,00 0,18 0,24 9,21	14,27 33,01 16,97 7,60 6,68 <b>78,53</b>	101,16 242,6 64,58 39,8 34,8	88\2016 4/9 6/10 1 2
ИТОГО ЗА ОБЕД	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Булочка домашняя	155 200 150 20 20 20 545 50	2,03 7,00 0,05 1,32 1,32 11,72 3,89	1,06 7,73 0,00 0,18 0,24 9,21 5,12	14,27 33,01 16,97 7,60 6,68 <b>78,53</b> 12,84	101,16 242,6 64,58 39,8 34,8 482,94 168,79	88\2016 4/9 6/10 1 2 424-1
	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	155 200 150 20 20 20 545	2,03 7,00 0,05 1,32 1,32 11,72	1,06 7,73 0,00 0,18 0,24 9,21	14,27 33,01 16,97 7,60 6,68 <b>78,53</b>	101,16 242,6 64,58 39,8 34,8	88\2016 4/9 6/10 1 2 424-1 10/10

The state of the s

- 1	Неделя	2 День 2					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		ищевые вещес	·	Энергетическая иенность	№ рецептуры
	N .	140	Белки	Жиры	Углеводы	·	40.010
BABTPAK	Макаронные изделия отварные с сыром	140	3,04	4,54	17,23		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	ценность  106,78 97,18 41,34 245,3 47 47 109,7 72,8 111,16 92,43 39,8 34,8 460,69 168,33 29,98 198,31 951,3  Энергетическая ценность 108,79 115 58,97 282,76 85,33	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77		
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	The second secon	365	4,29	7,99	33,5	<del></del>	
ВАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		338
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8		
ОБЕД	Бабушкин суп с мясом	157	2,30	3,80	15,00		
	Голубцы ленивые	60	5,00	3,90	4,20		ттк347
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	23,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ТОГО ЗА ОБЕД		517	12,65	11,52	74,86	460,69	
1ОЛДНИК	Булочка творожная	50	6,50	8,45	19,34	168,33	ттк259
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
ТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,56	8,45	26,94	198,31	
ІТОГО ЗА ДЕНЬ:		1182	23,9	28,36	145,1	951.3	
	Неделя	2 День 3		<u> </u>		·	
Трием пищи		Вес блюда	П	ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептур
	Наименование блюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	IAX bedemah
BABTPAK	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5.42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11.16	58.97	17/10
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,12	8,37	41,68		<del></del>
ВАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	<del></del>	
ІТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	10011	150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат "Трио"	30	0,42	1,60	2,60	<del></del>	ттк327
ургд	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15		ттк 329
		.00	1,00	2,00	<del>+</del>		
		60	5.00	12.34	5 44	1 88 08	
	Биточек мясной	60	5,00 3.24	12,34	5,44 16.62	88,08 95,55	
	Биточек мясной Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника	110 180	3,24 0,17	2,90 0,07	16,62 13,40	95,55 58	3/4 ттк311
	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника Хлеб пшеничный	110 180 20	3,24 0,17 1,32	2,90 0,07 0,18	16,62 13,40 7,60	95,55 58 39,8	3/4 ттк311 1
NIOPO 2A OFFI	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника	110 180 20 20	3,24 0,17 1,32 1,32	2,90 0,07 0,18 0,24	16,62 13,40 7,60 6,68	95,55 58 39,8 34,8	3/4 ттк311 1
	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	110 180 20 20 585	3,24 0,17 1,32 1,32 15,82	2,90 0,07 0,18 0,24 19,33	16,62 13,40 7,60 6,68 <b>65,49</b>	95,55 58 39,8 34,8 429,58	3/4 ттк311 1 2
	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ватрушка со сметаной	110 180 20 20 585 65	3,24 0,17 1,32 1,32 15,82 2,59	2,90 0,07 0,18 0,24 19,33 2,73	16,62 13,40 7,60 6,68 <b>65,49</b> 31,99	95,55 58 39,8 34,8 429,58 132,59	3/4 TTK311 1 2 6/12
ИТОГО ЗА ОБЕД П <b>ОЛДНИК</b> ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Биточек мясной Каша гречневая вязкая Чай из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	110 180 20 20 585	3,24 0,17 1,32 1,32 15,82	2,90 0,07 0,18 0,24 19,33	16,62 13,40 7,60 6,68 <b>65,49</b>	95,55 58 39,8 34,8 429,58	3/4 TTK311 1 2 6/12

45-6	Неделя	2 День 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	п	ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептурь
	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	1 oz bedem ybe
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,85	7,59	45,35	288,34	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
-	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23\8
	Макаронные изделия отварные\овощная подганировка (огурец)	130	2,16	2,74	26,12	148,64	42/2
Transport.	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90		ттк310
Contractor V	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,10	7.60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	инео ржаном	545	12,72	22,43	69,92	592,34	<del></del> -
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	4,10	6,90	14,30	<u> </u>	77\2007
ПОЛДПИК	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	<del></del>	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
итого за полдник	жие пшстичный	330	5,47	7,08	32,67	234,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	24,44	37,5	157,74	1162,28	
	Нелепя	2 День 5	2-1,1-1	0.,0	107,74	1102,20	l
Прием пищи			П	Пищевые вещества			
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	2,73	9,55	105,24	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
104	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,65	7,95	27,19	287,25	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	- 30	1,56	1,10	3,54	25,4	32\2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Котлета рыбная "Любительская"	50	11,10	12,00	12,90	68,1	ттк342
	Пюре картофельное с морковью	110	1,60	4,50	20,75	180,84	ттк211
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	19,37	20,85	69,74	484,45	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	-50	2,50	2,60	21,20	120	ттк260
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,87	3,72	32,36	178,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,09	32,52	139,69	1036	

	He,	деля 3 День 1				,	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Г	Іищевые вещест	гва	Энергетическая	№ рецептуры
	Tanimono banno omoga	200 ознода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,04	3,00	15,00	93,24	38/2
	Бутерброд с маслом,яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2\13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	385	9,81	11,12	43,16	272,81	
3ABTPAK 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	·	150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гренками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29\2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,72	9\8
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
TOTO 24 OFFI	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19,72	18,32	64,22	489,74	
полдник	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2.58	19,79	153,96	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
итого за полдник	isii tepinen o catapon	230	2,82	2,58	30,56	195.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	35,55	32,02	148,34	1043,18	
	He	деля 3 День 2	,			<u> </u>	
Прием пищи			Пищевые вещества			Энергетическая	No novembre
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептурь
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	2/6
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черный с сахаром	180	0.05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,07	8,85	39,71	265,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	155	2,71	4,10	9,11	135,31	10/2
-	Тефтели рыбные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87.1	
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
		150	0,05	0,00	16,97	64,58	
	Компот из сухофруктов						
	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный		1,32	0.18	7.60	39,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,32 1.32	0,18	7,60 6.68	39,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		20 20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 20 <b>535</b>	1,32 <b>13,32</b>	0,24 15,51	6,68 <b>63,5</b>	34,8 <b>472,75</b>	2
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком	20 20 <b>535</b> 130	1,32 <b>13,32</b> 6,26	0,24 <b>15,51</b> 6,94	6,68 <b>63,5</b> 11,18	34,8 <b>472,75</b> 148,72	20/5
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком Чай с лимоном	20 20 <b>535</b> 130 150	1,32 13,32 6,26 0,06	0,24 15,51 6,94 0,00	6,68 <b>63,5</b> 11,18 7,60	34,8 <b>472,75</b> 148,72 29,98	2 20/5 11/10
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ молоком	20 20 <b>535</b> 130	1,32 <b>13,32</b> 6,26	0,24 <b>15,51</b> 6,94	6,68 <b>63,5</b> 11,18	34,8 <b>472,75</b> 148,72	2 20/5 11/10

12.500		Неделя 3 День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Г	Іищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептур:
	Паименование олюда	Вес отпода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	lar bedomypi
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	A 40 C 125	· 365	7,93	8,27	50,99	302,95	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК2	the state of the s	150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат "Светофор"	30	0,38	1,50	2,00	23,3	ттк328
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62\2001
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ТОГО ЗА ОБЕД		540	13,77	11,54	74,74	495,25	
ТОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	50	3,20	8,69	16,00	151,06	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	<del></del>
того за полдник		230	4,57	9,81	27.16	210,03	<del></del>
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	29,47	29.62	163,29	1093,56	<del></del>
415		Неделя 3 День 4			,	,	·
Трием пищи				Іищевые вещес	тва	Энергетическая	T
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептур
3ABTPAK	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	2,73	9,55	105,24	5/4
1	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	<del></del>	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,65	7,95	27,19	287,25	
BABTPAK 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		338
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	1.59,	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,39	2,79	2,61	27	19\2003
To the second	Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметано		2,42	4,17	10,92	115	
	Котлета мясная "Лукоморье"	50	4,40	5,50	2,70		ттк318
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	
	Чай с лимоном	150	0.06	0.00	7.60	29,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ТОГО ЗА ОБЕД	Is a second seco	540	12.07	15,62	64,23	494,51	
полдник	Булочка дорожная	50	6,84	8,11	28,17	160,28	
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0.00	10,77	41,34	
			0.00	1 0,00	10,77	1 41,04	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	чаи черный с сахаром	230	6,89	8,11	38.94	201,62	

	Неделя	3 День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептуры
	Паименование отнода	Воб олгода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,05	9,01	40,53	271,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	30	0,84	3,60	2,10		ттк329
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	7,80	9,70	37,05	217,1	ттк 343
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	14,89	21,44	77,97	497,75	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,58	7,38	29,21	224,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	34,72	37,83	158,11	1078,84	
	Неделя	4 День 1					
Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	Наименование блюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Ma herientaber
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	107,06	ттк331
1- 11	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,32	7,61	33,96	319,04	
3ABTPAK 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Суп с макаронными изделями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88\2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	200	7,00	7,73	33,01	242,6	4/9
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	11,72	9,21	72,33	459,7	
полдник	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	424-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,11	9,62	21,48	265,09	
		1370		32,17	208,58	1289,94	1

U a	Неделя	4 День 2					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	n	ищевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептуры
	The second secon		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	<del></del>
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	2 (76)	365	7,88	9,92	36,02	264,89	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32\2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,33	9/2
	Котлета Детская	60	6,59	16,00	18,21	165,69	46/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	ттк310
	Хлеб пшеничный	- 20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,71	23,43	76.05	531,28	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,20	18,14	109.99	17-2/12
1000	Чай черный с сахаром	180	0,05	0.00	10,77	41,34	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,94	3,2	28,91	151,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	26,93	36,95	150,78	994,5	
11-1	Неделя	4 День 3					·
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		тва	Энергетическая	№ рецептуры
	Паименование олюда	Бес отпода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	та родонтуры
<b>3ABTPAK</b>	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	9,12	35,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,81	7,25	39,64	259,77	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей,мясом отв. и с гренками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Тефтели мясные с соусом	65	5,47	9,44	4,26	202,73	20\8
1.4	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Traine Promotor	525	12,82	16,93	71,46	570.55	
полдник	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	<del></del>
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	плижномо продукты	220	5,62	8,5	30,85	198,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	3,02	0,5	30,00	130,17	L

	Неде	ля 4 День 4					-
Прием пищи	<b>Наименование блюда</b>	Вес блюда	ў, П	ищевые вещес		Энергетическая	№ рецептуры
CADTDAK		100	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	2,68	1,19	25,94	102,76	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	
		375	5,63	6,04	43,66	266,95	
3ABTPAK 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,41	1,57	2,58		23\2016
	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	ттк 329
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	16,69	11,93	73,5	425,45	
полдник	Омлет с морковью	130	5,53	6,00	14,61	165,3	313\2013
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	6,18	29,81	235,08	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	29,63	24,55	156,77	974,48	
	Неде	ля 4 День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N
191	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м\с	140	3,81	6,37	14.86	109.78	17/4
	Бутерброд с маслом,яйцом	55	2,40	7,00	17.00	120,6	
итого за полдник итого за день: Прием пищи ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7,58	14,49	43,02	289,35	17713
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
• •	Ежики рыбные с соусом белым	65	5,70	8,90	2,40	128,15	
				3,31	<del></del>		
	Картофельное пюре	110 L	2.62	331	1 1/62	111 16	
	Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный	110 150	2,62 0.00		17,62 8.98	111,16	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Кисель плодово-ягодный Хлеб,пшеничный	150 20	0,00 1,32	0,00 0,18	8,98 7,60	34,11 39,8	19/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисель плодово-ягодный	150 20 20	0,00 1,32 1,32	0,00 0,18 0,24	8,98 7,60 6,68	34,11 39,8 34,8	19/10
	Кисель плодово-ягодный Хлеб,пшеничный Хлеб ржаной	150 20 20 525	0,00 1,32 1,32 13,38	0,00 0,18 0,24 16,8	8,98 7,60 6,68 <b>54,2</b>	34,11 39,8 34,8 463,02	19/10
итого за обед ПОЛДНИК	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ватрушка творожная	150 20 20 20 <b>525</b> 50	0,00 1,32 1,32 13,38 1,70	0,00 0,18 0,24 <b>16,8</b> 3,00	8,98 7,60 6,68 <b>54,2</b> 34,00	34,11 39,8 34,8 463,02 104,93	19/10 1 2 ттк237
	Кисель плодово-ягодный Хлеб,пшеничный Хлеб ржаной	150 20 20 525	0,00 1,32 1,32 13,38	0,00 0,18 0,24 16,8	8,98 7,60 6,68 <b>54,2</b>	34,11 39,8 34,8 463,02	19/10 1 2 ттк237