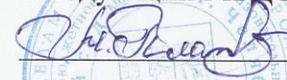


«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»



М.Н. Платонова



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
21-дневное (ясли)
МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/4	5,6	6,38	17,93	151,6	0	РТ990
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон с маслом	40/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
2 завтрак 10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Борщ со сметаной	150	2,07	5,5	11,65	104,32	0	РТ270
	Печень говяжья по строгановски	100	10,83	7,67	7,34	141,67	0	162
	Макаронные изделия отварные	110	5	4,94	31,8	191,62	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	10,95	2,29	4,84	83,77	0	РТ134
	Рагу из овощей	110	1,76	7,92	9,28	136,46	0	РТ770
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за первый день:			49,38	39,9	145,33	1213,41		307,66

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	5,06	7,24	21,48	163,13	0	РТ980
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
2 завтрак 10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,52	2	1,65	26,68	0	15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,89	4,6	12,31	98,13	0	РТ330
	Гуляш из свинины «Обжорка»	60	0,35	1,72	1,73	23,84	0	НРТ15
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,58	5,4	20,63	150,71	0	186
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	150	0,04	0	11,01	44,18	0	Т34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за второй день:			55,64	51,01	194,6	1273,98	0	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	5,35	7,21	18,75	161,27	0	РТ900
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон с маслом	40/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Огурец свежий порционный	45	0,32	0	0,86	4,68	0	329
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,72	2,53	9,98	82,26	0	РТ560
	Биточки из свинины «Гусарские»	60	0,61	1,05	3,95	27,85	0	РТ161
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	0	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	10,95	2,29	4,84	83,77	0	РТ134
	Пюре морковное	110	1,9	2,18	11,47	73,05	0	213
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Дорожная»	50	3,87	2,26	27,67	146,52	0	Р275
Итого за третий день:			25,29	37,46	119,96	1233,71	0	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	4,28	5,08	23,32	146,23	0	РТ91
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Суп полевой со сметаной	150	1,83	4,24	12,02	76,49	0	РТ370
	Котлета «Затейники» из свинины	60	0,88	1,26	4,99	34,84	0	Р282
	Сложный гарнир	110	2,91	3,79	13,71	100,58	0	ТК395
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100	1,12	8,08	6,56	103,38	0	1
	Суфле из мяса курицы	60	24,15	8,19	2,58	180,62	0	183
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Ватрушка с творогом	60	9,55	3,94	36,91	221,35	0	289
Итого за четвертый день:			49,03	50,76	192,73	1290,77	0	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,52	6,53	18,33	154,17	0	РТ910
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон нарезной с повидлом	40/12	0,05	0	7,8	31,39	0	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с клецками	150	2,61	2,2	15,33	90,04	0	РТ370
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	60	13,41	4,54	5,79	117,64	0	ТК323
	Капуста тушеная	110	2,36	4,62	7,78	82,19	0	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за пятый день:			48,11	40,44	143,35	1184,93	0	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5,35	6,3	18,75	161,27	0	РТ900
	Какао с молоком	150	3,26	3,20	10,84	85,22	0	РТ248
	Батон с маслом и сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	94,94	0	РТ340
	Котлета «Затейники» из свинины	60	0,88	1,26	4,99	34,84	0	Р282
	Рагу из овощей	110	1,76	7,92	9,28	136,46	0	РТ770
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлета «Фокус»	60	10,42	4,35	8,47	114,72	0	ТК343
	Салат «Овощной»	100	1,6	4,22	10,38	85,94	0	РТ230
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Дорожная»	50	3,87	2,26	27,67	146,52	0	Р275
Итого за шестой день:			48,11	40,44	143,35	1231,93	0	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150/4	6,25	7,58	19,01	169,22	0	РТ930
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с клецками	150	2,61	2,2	15,33	90,04	0	РТ370
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	60	13,41	4,54	5,79	117,64	0	ТК323
	Макаронные изделия отварные	110	5	4,94	31,8	191,62	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	120	2,94	4,96	1,86	63,85	0	РТ138
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за седьмой день:			60,19	45,52	160,5	1209,7	0	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,52	6,53	18,33	154,17	0	РТ910
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон с маслом	40/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,52	2	1,65	26,68	0	15
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	150	5,65	5,55	11,85	120,11	0	РТ369
	Гуляш из свинины «Обжорка»	60	0,35	1,72	1,73	23,84	0	НРТ15
	Рис отварной	110	2,47	2,53	24,57	130,92	0	193
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	110	1,76	7,92	9,28	136,46	0	РТ770
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Ватрушка с творогом	60	9,55	3,94	36,91	221,35	0	289
Итого за восьмой день:			59,09	60,81	154,13	1271,22	0	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	P1170
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	PT253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	PT337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Огурец свежий порционный	45	0,32	0	0,86	4,68	0	329
	Суп полевой со сметаной	150	1,25	4,08	8,69	76,49	0	PT370
	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	10,95	2,29	4,84	83,77	0	PT134
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	0	PT206
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	PT241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Мясной хлебец «Деликатесный» из свинины	60	0,77	2,46	2,16	33,83	0	TK297
	Капуста тушеная	110	2,36	4,62	7,78	82,19	0	200
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	PT336
Итого за девятый день:			60,2	51,94	173,08	1237,97	0	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	120	12,79	14,66	2,44	192,87	0	РТ110
	Какао с молоком	150	3,26	3,20	10,84	85,22	0	РТ248
	Батон с маслом и сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	4,08	9,12	78,98	0	РТ32
	Биточки из свинины «Гусарские»	60	0,61	1,05	3,95	27,85	0	РТ161
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,58	5,4	20,63	150,71	0	186
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	150	0,04	0	11,01	44,18	0	Т34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Суфле «Вкусняшка» из печени	60	14,37	6,19	6,03	137,27	0	РТ360
	Салат «Пикантный»	110	5,91	6,71	5,84	107,4	0	Н112
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Российская»	50	4,22	6,43	28,16	187,34	0	276
Итого за десятый день:			51,82	51	168,22	1344,98	0	

ДЕНЬ 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Здоровье»	150/4	5,75	6,77	19,26	160,94	0	РТ390
	Какао с молоком	150	3,26	3,20	10,84	85,22	0	РТ248
	Батон с маслом и сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,89	4,6	12,31	98,13	0	РТ330
	Фрикадельки из свинины в соусе «Маленькие черепашки»	60	1,63	3,7	7,46	69,69	0	НРТ30
	Макаронные изделия отварные	110	5	4,94	31,8	191,62	0	194
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Пирожок с картофелем	60	7,87	6,58	28,67	205,37	0	294
Итого за одиннадцатый день:			49,64	52,84	151,99	1338,84	0	

ДЕНЬ 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	5,35	7,21	18,75	161,27	0	РТ900
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,52	2	1,65	26,68	0	15
	Борщ со сметаной	150	2,07	5,5	11,65	104,32	0	РТ270
	Гуляш из свинины «Обжорка»	60	0,35	1,72	1,73	23,84	0	НРТ15
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	0	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	120	2,94	4,96	1,86	63,85	0	РТ138
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Ватрушка с повидлом	60	3,72	2,51	36,24	182,49	0	289
Итого за двенадцатый день:			64,74	39,95	184,85	1201,14	0	

ДЕНЬ 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	4,49	6,44	15,55	138,07	0	РТ840
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон нарезной с повидлом	40/12	0,05	0	7,8	31,39	0	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Огурец свежий порционный	45	0,32	0	0,86	4,68	0	329
	Щи по-уральски с геркулесом	150	1,72	2,27	7,83	58,67	0	РТ559
	Голубцы ленивые «Как у бабушки»	60	0,49	1,05	3,19	24,12	0	Р0
	Горошница	110	11,52	1,45	24,08	155,42	0	РТ356
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Суфле «Вкусняшка» из печени	60	14,37	6,19	6,03	137,27	0	РТ360
	Рагу из овощей	110	1,76	7,92	9,28	136,46	0	РТ770
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за тринадцатый день:			41,12	41,27	184,62	1338,29	0	

ДЕНЬ 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	2,21	4,59	3,59	64,52	0	РТ96
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	94,94	0	РТ340
	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	10,95	2,29	4,84	83,77	0	РТ134
	Сложный гарнир	110	2,91	3,79	13,71	100,58	0	ТК395
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100	1,12	8,08	6,56	103,38	0	1
	Суфле из мяса курицы	60	24,15	8,19	2,58	180,62	0	183
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Ватрушка с творогом	60	9,55	3,94	36,91	221,35	0	289
Итого за четырнадцатый день:			61,69	42,46	189,61	1324,86	0	

ДЕНЬ 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Какао с молоком	150	3,26	3,20	10,84	85,22	0	РТ248
	Батон с маслом и сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с клецками	150	2,56	2,2	15	90,11	0	РТ370
	Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок»	60	13,41	4,54	5,79	117,33	0	ТК323
	Пюре морковное	110	1,9	2,18	11,47	73,05	0	213
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	150	0,04	0	11,01	44,18	0	Т34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом	130	9,66	9,84	20,98	211,18	0	157
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за пятнадцатый день:			68,6	51,62	166	1432,63	0	

ДЕНЬ 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	2,21	4,59	3,59	64,52	0	РТ96
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4	0,78	40,23	0	15
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	150	5,65	5,55	11,85	120,11	0	РТ369
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	1,85	4,39	4,89	66,53	0	РТ174
	Макаронные изделия отварные	110	5	4,94	31,8	191,62	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	120	2,94	4,96	1,86	63,85	0	РТ138
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Домашняя»	50	3,43	3,77	23,81	142,86	0	274
Итого за шестнадцатый день:			70,09	50,04	148,37	1394,49	0	

ДЕНЬ 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	110/20	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	40/6/6	4,93	7,88	15,5	152,62	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,52	2	1,65	26,68	0	15
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	4,08	9,12	78,98	0	
	Печень говяжья по строгановски	100	10,83	7,67	7,34	141,67	0	162
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,81	2,51	20,11	114,24	0	179
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Картофельная запеканка со свиной	130	9,66	9,84	20,98	211,18	0	157
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за семнадцатый день:			42,86	73,29	155,98	1393,49	0	

ДЕНЬ 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150/4	6,25	7,58	19,01	169,22	0	РТ930
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон нарезной с повидлом	40/12	0,05	0	7,8	31,39	0	Т348
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Суп полевой со сметаной	150	1,25	4,08	8,69	76,49	0	РТ370
	Бигус с отварным мясом	180	2,87	2,98	13,61	92,77	0	402
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты «Мясной фокус»	60	10,42	4,35	8,47	114,72	0	ТК343
	Салат «Овощной»	100	1,6	4,22	10,38	85,94	0	РТ230
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Нежная»	50	3,84	7,69	28,55	198,74	0	НРТ27
Итого за восемнадцатый день:			37,85	46,04	129,96	1292,14	0	

ДЕНЬ 19

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	154	5,6	7,29	17,93	159,79	0	РТ990
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,2	12,65	91,79	0	РТ253
	Батон с маслом	40/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
Обед	Огурец свежий порционный	45	0,32	0	0,86	4,68	0	329
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,72	2,53	9,98	69,56	0	РТ560
	Котлета «Затейники» из свинины	60	0,88	1,26	4,99	34,84	0	Р282
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	0	РТ206
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	150	0,04	0	11,01	44,18	0	Т34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	10,95	2,29	4,84	83,77	0	РТ134
	Пюре морковное	110	1,9	2,18	11,47	73,05	0	213
	Чай с сахаром	150	0	0	6	23,99	0	263
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Российская»	50	4,22	6,43	28,16	187,34	0	276
Итого за девятнадцатый день:			49,69	36,32	242,34	1201,65	0	

ДЕНЬ 20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	5,64	6,77	22,2	172,24	0	РТ840
	Какао с молоком	150	3,26	3,2	10,84	85,22	0	248
	Батон с маслом с сыром	40/6/6	1,63	5,95	0,08	60,33	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	120/4	3,48	3,84	8,79	83,65	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	12	0,9	1,92	8,16	53,52	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	45	0,5	0	1,71	8,82	0	1,3
	Суп «Гороховый»	150	4,02	1,61	14,02	88,76	0	РТ36
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	60	13,41	4,54	5,79	117,64	0	ТК323
	Капуста тушеная	110	2,36	4,62	7,78	82,19	0	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	21,39	0	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	110	1,76	7,92	9,28	136,46	0	РТ770
	Суфле «Вкусняшка» из печени	60	14,37	6,19	6,03	137,27	0	РТ360
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за двадцатый день:			58,82	49,66	188,27	1423,8	0	

ДЕНЬ 21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	5,06	6,33	21,48	163,13	0	РТ980
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	0	РТ2480
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0	РТ251
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из соленого огурца с репчатым луком	40	0,36	2	1,1	24,25	0	
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	107,98	0	РТ340
	Котлета из говядины «Сытная»	60	0,81	1,31	4,17	31,78	0	Р282
	Горошница	133	14,29	2,54	29,87	208,39	0	356
	Напиток «Лимонный»	150	0,14	0	7,44	32,89	0	ТК282
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,17	4,09	4,08	58,05	0	23
	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	1,49	1,69	5,6	43,72	0	РТ134
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Булочка «Нежная»	50	3,84	7,69	28,55	198,96	0	НРТ27
	Чай с молоком	150	3,19	3,52	10,18	85,18	0	РТ261
Итого за двадцать первый день:			49,27	48,33	187,71	1406,97	0	