

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

 М.Н. Платонова



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

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЯСЛИ  
МБДОУ «ДС № 393г. Челябинска»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>ДЕНЬ 1</b>									
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/4	5,6	6,38	17,93	151,6	151,0	РТ990	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253	
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337	
2 завтрак 10 часов	Кисломолочный продукт(Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251	
	Кондитерское изделие(печенье)	20							
Обед	Салат из соленого огурца с репчатым луком	40	0,36	2,03	1,1	24,13	2,33	ТТК2	
	Борщ со сметаной	150	2,07	5,5	11,65	104,32	12,36	РТ270	
	Гуляш из куриного филе «Объединение»	60	0,41	0,75	2,33	17,69	1,17	РТ201	
	Макаронные изделия с отварными овощами	110	3,28	2,5	20,04	115,76	3	РТ1949	
	Напиток из шиповника	150	0,34	0	11,82	48,62	100	РТ2560	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы «Золотая рыбка»	80	17,81	3,45	3,39	115,84	1,54	РТ359	
	Соус молочный	10	0,4	1,06	1,19	15,86	0,13	ТК2181	
	Картофельное пюре	110	2,8	3,26	18,91	116,15	22,26	2026	
	Чай с лимоном	150	0,05	0	7,16	28,82	0	РТ3740	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10	
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336	
<b>Итого за первый день:</b>				49,38	39,9	145,33	1213,41	307,66	
<b>ДЕНЬ 2</b>									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	5,06	6,33	21,48	163,13	1,69	РТ980	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253	
	Батон с повидлом	30/16	0,06	0	10,4	41,86	0,08	Т348	
10 часов	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41	
Обед	Свекольная икра	40	0,79	2	4,66	39,8	5,34	(Н4)Р0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,89	4,6	12,31	98,13	10,79	РТ330	
	Котлета из свинины «Затейники»	60	7,94	13,11	8,44	183,45	0,58	Р283	
	Каша Солдатская гречневая рассыпчатая	110	4	4,72	18,11	131,05	0,92	РТ87	
	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	Запеканка из творога	110	17,85	8,65	7,62	183,87	0,4	Р1170	
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	ТК218	
	Чай с молоком	150	3,19	3,52	10,18	85,18	1,43	РТ261	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10	
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	11,4	РТ336	
	Шанежка с картофелем	50	5	3,53	30,29	175,1	4,77	НРТ29	
<b>Итого за второй день:</b>				55,64	51,01	194,6	1473,98	41,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	5,35	7,21	18,75	161,27	1,69	РТ900
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	4,16	12,25	102,91	1,69	РТ253
	Батон с маслом	30/6	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 (Снежинка)	347	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие (Печенье)							
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками «Сюрприз»	40	0,65	2	1,54	27,24	11	Т3880
	Суп овощной с фасолью и сметаной	150	1,32	2,9	6,8	71,3	6,28	Р3970
	Биточки из свинины «Гусарики»	60	0,61	1,05	3,95	27,85	0,7	РТ161
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	22,26	РТ206
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Бифштекс рубленый паровой из свинины	50	12,4	24,48	0	269,9	0	ТК331
	Рагу из овощей	110	1,23	4,57	7,74	77,44	8,01	РТ770
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	РТ226
	Кисель из повидла	150	0,1	0	15,92	64,39	0,09	ТК483
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
<b>Итого за третий день:</b>			25,29	37,46	119,96	933,71	51,73	
<b>ДЕНЬ 4</b>								
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150/4	4,28	5,08	23,32	156,1	0,98	РТ91
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Салат «Пикантный»	40	3,45	4,89	1,17	62,51	1,8	РТ1
	Суп полевой со сметаной	150	1,83	4,24	12,02	93,57	10,2	РТ3700
	Голубцы ленивые «Как у бабушки»	60	8,08	7,57	3,19	113,23	0,28	Р0
	Пюре гороховое с пассированным луком	110	9,36	1,45	20,64	133,07	2,03	ТК390
	Напиток из плодов шиповника	150	0,34	0	11,82	48,62	100	РТ2560
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет Морской (из морской капусты)	40	0,62	5,34	4	66,55	3,76	ТК7
	Мясной хлебец «Деликатесный» (мясо птицы)	60	0,9	4,46	3,22	56,6	1,2	ТК297
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	РТ7
	Пирожок с яблоком	60	3,59	2,14	32,37	163,07	2,53	НРТ437
<b>Итого за четвертый день:</b>			49,03	50,76	192,73	1290,77	139,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150/4	6,07	6,2	19,01	156,15	1,3	РТ86
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	4,16	12,25	102,91	1,69	РТ253
	Батон с маслом	30/6	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 (Снежинка)	130	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из рыбы «Рыбонька»	40	0,52	2,05	2,55	30,92	3,6	ТК45
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	150	1,72	2,53	9,98	82,26	10,09	РТ560
	Азу по татарски со свининой	170	2,73	2,48	21,05	117,74	0,85	НРТ36
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,03	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	17,85	8,65	7,62	183,87	0,4	Р1170
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	ТК218
	Чай с молоком	150	3,19	3,52	10,18	85,18	1,43	РТ261
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	10
	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	РТ7
<b>Итого за пятый день:</b>			48,11	40,44	143,35	1184,93	32,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Завтрак	Пудинг из творога и риса	130	26,4	11,2	15,87	273,95	0,54	TK250
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	TK218
	Батон с маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	PT387
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	PT253
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	PT251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Салат из зеленого горошка «Удивительный»	40	1,15	2,7	2,41	39,15	3,7	PT332
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	150	5,65	5,55	11,85	120,11	10,18	PT369
	Котлета из говядины «Сытные»	60	0,81	1,31	4,17	31,78	0,6	P282
	Рагу из овощей	110	1,23	4,57	7,74	77,44	8,01	PT770
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	PT226
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	PT241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Мясной хлебец «Деликатесный» (свинина)	60	0,77	2,46	2,16	34,14	0,8	TK297
	Соус томатный	10	0,27	0,38	1,28	9,67	1,56	PT228
	Суфле картофельно-морковное	110	3,35	4,32	15,91	116,22	16,08	TK160
	Чай с лимоном	150	0,05	0	6,16	25,7	0	PT374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
<b>Итого за шестой день:</b>			52,26	47,94	120,57	1187,55	70,36	

<b>ДЕНЬ 7</b>								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	154	6,25	7,58	19,01	169,22	1,69	PT930
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	PT337
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	PT253
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)							
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из свеклы с чесноком «Объединение»	40	0,61	2	3,58	35,12	4,02	PT334
	Суп овощной с фасолью и сметаной	150	1,32	2,9	6,8	71,3	6,28	P3970
	Биточки «Золотой гребешок» (мясо птицы)	60	13,41	4,54	5,79	117,33	0,18	TK323
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,28	2,5	20,04	116,07	3	PT1949
	Напиток «Лимонный»	150	0,14	0	7,44	32,9	0	TK282
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Суфле из печени	60	14,39	6,2	6,03	137,46	22,31	PT360
	Овощи в молочном соусе	60	1,24	1,86	6,04	46,12	5,09	TK175
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Пирожок с яйцом	50	6,15	6,17	22,2	169,15	0,5	НРТ29
	Фрукт (апельсин)							
<b>Итого за седьмой день:</b>			60,19	45,52	160,5	1309,7	4384	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>ДЕНЬ 8</b>									
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,53	6,35	18,34	152,59	1,69	РТ910	
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337	
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480	
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251	
	Кондитерское изделие (печенье)								
Обед	Икра кабачковая «Ароматная»	40	0,76	0	3,08	15,36	2,8	РТ3280	
	Суп картофельный с клецками	150	2,61	2,2	15,33	91,57	9,8	РТ370	
	Плов из отварной свинины «Восторг»	170	13,56	24,52	20,27	356,02	1,75	Т1630	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338	
Уплотненный полдник	Хлебцы рыбные	60	16,54	3,75	2,77	111	0,76	РТ100	
	Соус сметанный	40	0,7	4,47	2,06	51,29	0,08	РТ226	
	Розовое пюре	110	2,05	4,05	12,61	95,07	12,99	РТ207	
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10	
<b>Итого за восьмой день:</b>				59,09	60,81	154,13	1401,22	52,76	
<b>ДЕНЬ 9</b>									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5,35	6,3	18,75	153,08	1,69	РТ900	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253	
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337	
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)	130	0	0	0	0	0	347	
	Кондитерское изделие								
Обед	Морковная икра	40	0,64	2	3,44	34,79	2,59	Н1	
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	94,94	15,46	РТ340	
	Гуляш из говядины «Новинка»	60	8,57	8,8	1,73	120,37	1,92	РТ1521	
	Картофель отварной	110	2,22	2,62	17,97	104,31	22	РТ0	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	17,85	8,65	7,62	179,76	0,4	Р1170	
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,52	4,35	25,23	0,26	Т2182	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,05	79,35	1,95	РТ255	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10	
	Шарлотка с яблоками	50	3,1	3,4	14,82	102,29	2,37	НРТ77	
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	РТ7	
<b>Итого за девятый день:</b>				60,2	51,94	173,08	1437,97	62,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	5,65	6,58	22,21	170,66	1,69	РТ840
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	22	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Салат из квашеной капусты с яблоками «Сюрприз»	40	0,65	2	1,54	27,24	11	Т3880
	Суп «Харчо»	150	1,54	1,89	11,89	70,67	10,5	РТ371
	Суфле из мяса курицы с морковью	60	4,07	4,44	2,4	65,85	0,4	РТ183
	Капуста тушеная	110	1,91	3,45	7,12	68,33	2,42	РТ200
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	150	0,11	0	11,58	46,76	0	РТ34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Печень тертая	60	13,43	8,14	4,92	146,62	23,05	ТК358
	Соус сметанный	40	0,7	4,47	2,06	51,29	0,08	РТ226
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,28	3,23	20,05	122,68	3	РТ194
	Напиток из плодов шиповника	150	0,34	0	11,82	48,62	100	РТ2560
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Булочка «Дорожная»	50	3,87	2,26	27,67	146,52	0	Р275
<b>Итого за десятый день:</b>			51,82	51	168,22	1344,98	143,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 11</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	120	12,79	14,66	2,44	192,87	0,48	РТ110
	Салат из зеленого горошка «Удивительный»	40	1,15	2,7	2,41	39,15	3,7	РТ332
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с повидлом	30/16	0,06	0	10,4	41,86	0,08	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Икра кабачковая «Ароматная»	40	0,76	0	3,08	47,4	2,8	РТ328
	Борщ Сибирский	150	0,97	2,55	6,63	19,25	8,87	НРТ13
	Гуляш из свинины «Обжорка»	60	0,35	1,72	1,73	24,09	1,92	НРТ15
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	22,26	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты из сердца «Мясной фокус»	60	10,42	4,35	8,47	111,93	0,12	ТК343
	Рагу из овощей	110	1,23	4,57	7,74	77,44	8,01	РТ770
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	РТ226
	Напиток «Лимонный»	150	0,14	0	7,44	32,89	0	ТК282
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Коржик молочный «Смешарик»	50	6,3	7,34	30,05	211,44	0	РТ279
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>			49,64	52,84	151,99	1338,84	51,13	
<b>ДЕНЬ 12</b>								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/4	4,27	4,88	21,31	146,23	0,98	РТ91
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками «Сюрприз»	40	0,65	2	1,54	27,24	11	Т3880
	Суп «Харчо»	150	1,54	1,89	11,89	70,67	10,5	РТ371
	Фрикадельки из свинины в соусе «Маленькие черепашки»	60	1,63	3,7	7,46	79,35	1,62	НРТ30
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,28	2,5	20,04	116,07	3	РТ1949
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	17,85	8,65	7,62	179,76	0,4	Р1170
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	ТК218
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	11,4	РТ336
<b>Итого за двенадцатый день:</b>			64,74	39,95	184,85	1201,14	43,64	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 13</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	5,65	6,58	22,21	170,66	1,69	РТ840
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,05	79,35	1,95	РТ255
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)	130	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат «Пикантный»	40	3,45	4,89	1,17	62,51	1,8	РТ1
	Щи по-уральски с геркулесом	150	1,72	2,27	7,83	59,15	16,68	РТ559
	Тефтели из говядины в томатном соусе «Шалунишки»	60	1,26	0,46	9,58	47,69	2,1	РТ174
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	110	3,58	2,58	25,35	139,08	0,9	НРТ17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рыба соленая, порционно	10	1,7	0,85	0	14,45	0	НРТ8
	Картофельная запеканка	110	4,76	4,92	18,11	135,73	22	ТК165
	Соус томатный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	РТ226
	Чай с лимоном	150	0,05	0	6,16	25,7	0	РТ374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Булочка «Розовая»	50	4,38	3,1	28,15	158,19	0,35	Т272
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	11,4	РТ336
<b>Итого за тринадцатый день:</b>			41,12	41,27	184,62	1338,29	59,5	
<b>ДЕНЬ 14</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,09	5,42	20,21	149,95	0,98	РТ96
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с повидлом	30/16	0,06	0	10,4	41,86	0,08	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
Обед	Морковная икра	40	0,64	2	3,44	34,79	2,59	Н1
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	94,94	15,46	РТ340
	Рыба, тушенная в томате с овощами «Рыбный секрет»	150	1,87	4	9,63	83,56	11,66	РТ406
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Икра кабачковая «Ароматная»	40	0,76	0	3,08	47,4	2,8	РТ328
	Макаронник с печенью	170	29,41	11,58	36,65	368,75	46,44	ТК264
	Соус молочный	10	0,4	1,06	1,19	15,86	0,13	ТК2181
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,05	79,35	1,95	РТ255
	Шанежка с картофелем	50	5	3,53	30,29	175,1	4,77	НРТ29
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>			61,69	42,46	189,61	1424,86	89,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 15</b>								
Завтрак	Каша молочная «Здоровье»	150/4	5,75	6,77	19,26	160,94	1,69	РТ390
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие							
Обед	Винегрет с сельдью «Красное солнышко»	40	2,13	2,88	2,71	45,49	3,27	ТК48
	Суп с клецками	150	2,61	2,2	15,33	91,57	9,8	РТ370
	Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок»	60	13,41	4,54	5,79	117,33	0,18	ТК323
	Рагу из овощей	110	1,23	4,57	7,74	77,44	8,01	РТ770
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	РТ226
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	140	25,27	11,68	22,53	299,02	0,51	РТ345
	Соус молочный, сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	ТК218
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	11,4	РТ336
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>			68,6	51,62	166	1432,63	39,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 16</b>								
Завтрак	Пудинг из творога и риса	130	26,4	11,2	15,87	273,95	0,54	ТК250
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,66	4,35	26,49	0,26	ТК218
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон нарезной с повидлом	30/16	0,06	0	10,4	41,86	0,08	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (Печенье)							
Обед	Салат из соленого огурца с репчатым луком	40	0,36	2	1,1	24,25	2,33	
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	4,08	9,12	84,52	10,37	РТ32
	Суфле из печени «Вкусняшка»	60	14,37	6,19	6,03	137,27	22,31	РТ360
	Сложный гарнир	110	2,91	3,79	13,71	101,26	11,38	РТ395
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	70	2,94	4,96	1,86	63,85	0,08	РТ138
	Овощи тушеные	110	1,78	3	7,66	65,84	4,2	РТ393
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	59,02	0,06	РТ226
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Пицца детская	50	5,87	3,22	15,49	114,44	0,7	НРТ44
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>			70,09	50,04	148,37	1394,49	57,76	
<b>ДЕНЬ 17</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/4	6,07	6,2	19,01	156,15	1,3	РТ86
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)	130	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Винегрет Морской (с морской капустой)	40	0,6	4,06	3,09	51,59	4,02	ТК7
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	150	5,65	5,55	11,85	120,11	10,18	РТ369
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	1,85	4,39	4,89	66,53	0,5	РТ174
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,28	2,5	20,04	116,07	3	РТ1949
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Салат мясной	40	1,58	5,01	4,15	68,14	5,34	ТК312
	Запеканка капустная	120	4,26	4,18	12,99	114,24	0,02	РТ61
	Соус томатный	10	0,27	0,38	1,28	9,67	1,56	РТ228
	Чай с лимоном	150	0,05	0	6,16	25,7	0	РТ374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Коржик молочный «Смешарик»	50	6,3	7,34	30,05	211,44	0	РТ279
<b>Итого за семнадцатый день:</b>			42,86	73,29	155,98	1188,53	26,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 18</b>								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150/4	6,25	7,58	19,01	169,22	1,69	РТ930
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	22	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат Пикантный	40	3,45	4,87	1,17	62,65	1,8	НРТ
	Щи (с капустой, картофелем) со сметаной	150	1,72	5,23	9,98	82,26	10,09	РТ560
	Гуляш из свинины «Обжорка»	60	0,35	1,72	1,73	24,09	1,92	НРТ15
	Картофельное пюре	110	2,81	3,98	18,92	122,76	22,26	РТ2036
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0	5	58,72	0,49	РТ241
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы «Золотая рыбка»	80	2,61	3,13	3,39	52,29	0,83	РТ359
	Овощное пюре	110	2,5	1,93	13,06	80,32	12,62	РТ219
	Соус молочный	10	0,4	1,06	1,19	15,86	0,13	ТК2181
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
	Фрукт (банан)							
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>			37,85	46,04	129,96	1073,14	56,17	
<b>ДЕНЬ 19</b>								
Завтрак	Лакомка из творога	140	25,27	11,68	22,53	299,02	0,51	РТ345
	Молоко сгущенное 8,5%							
	Батон с маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
	Кофейный напиток с молоком	150	4,01	3,25	12,25	94,31	1,69	РТ253
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)	130	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из квашенной капусты с яблоком «Сюрприз»	40	0,65	2	1,54	27,24	11	Т3880
	Суп полевой со сметаной	150	1,83	4,24	12,02	102	10,2	Т1630
	Плов «Восторг» из отварной свинины	170	2,08	3,7	20,27	122,98	1,75	Т1630
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	7,93	33,28	0,01	РТ240
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Салат овощной	40	0,8	2,11	5,19	43,14	6,7	РТ230
	Котлеты из сердца «Мясной фокус»	60	10,42	4,35	8,47	111,93	0,12	ТК343
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	2	НРТ41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Фрукт (банан)							
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>			49,69	36,32	242,34	1041,65	33,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 20</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	5,64	6,77	22,2	172,24	1,69	РТ840
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95	РТ255
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	22	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Винегрет овощной	45	0,56	4,04	3,28	52,02	4,23	1
	Суп «Гороховый»	150	4,02	1,61	14,02	88,76	9,25	РТ36
	Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок»	60	13,41	4,54	7,59	117,33	0,18	ТК323
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,28	2,5	20,04	116,07	3	РТ1949
	Напиток из плодов шиповника	150	0,34	0	11,82	49,88	100	РТ2560
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0	338
Уплотненный полдник	Икра кабачковая «Ароматная»	40	0,76	0	3,08	47,4	2,8	РТ328
	Картофельная запеканка со свининой	110	4,76	4,92	18,11	135,73	22	ТК165
	Соус молочный	10	0,4	1,06	1,19	15,86	0,13	ТК2181
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Чай с лимоном	150	0,05	0	6,16	25,7	0	РТ374
	Булочка «Розовая»	50	4,38	3,1	28,15	158,19	0,35	Т272
	Фрукт							
<b>Итого за двадцатый день:</b>								
			58,82	49,66	188,27	1423,8	146,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 21</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	5,06	6,33	21,48	163,13	1,69	РТ980
	Какао со сгущенным молоком	150	4,93	3,75	16,34	118,82	1,63	РТ2480
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из соленого огурца с репчатым луком	40	0,36	2	1,1	24,25	2,33	
	Свекольник со сметаной	150	2,2	3,53	13,6	107,98	15,46	РТ340
	Котлета из говядины «Сытная»	60	0,81	1,31	4,17	31,78	0,6	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	6,08	23
	Котлеты рыбные «Солнышко»	60	1,49	1,69	5,6	43,72	0,88	РТ134
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01	10
	Булочка «Нежная»	50	3,84	7,69	28,55	198,96	0,17	НРТ27
	Чай с молоком	150	3,19	3,52	10,18	85,18	1,43	РТ261
	Фрукт							
<b>Итого за двадцать первый день:</b>			49,27	48,33	187,71	1406,97	31,05	