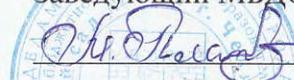


«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»



М.Н. Платонова



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
21-дневное (сад)
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	170/4	6,09	6,66	19,71	163,16	0	РТ990
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом	50/6	00,5	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
2 завтрак 10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Борщ со сметаной	200	2,41	6,81	13,29	124,05	0	РТ270
	Печень говяжья по строгановски	110	12,01	8,54	8,19	157,68	0	162
	Макаронные изделия отварные	130	6,11	5,79	38,87	232	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	11,38	2,38	6,3	92,13	0	РТ134
	Рагу из овощей	130	2,57	10,81	13,62	190,23	0	РТ770
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за первый день:			56,79	45,31	218,87	1416,93	0	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	170/4	5,49	6,6	23,43	175,08	0	РТ980
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
2 завтрак 10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,89	6,76	5,39	85,97	0	ТК7
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,47	6,97	16,26	137,63	0	РТ330
	Гуляш из свинины «Обжорка»	80	0,51	1,72	2,54	27,69	0	НРТ15
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,84	5,87	26,34	181,56	0	186
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	180	0,14	0	12,9	52,14	0	РТ34
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	130/25	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за второй день:			66,92	60,28	233,21	1457,48	0	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	170/4	5,84	7,55	20,63	173,84	0	РТ900
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом	50/6	00,5	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)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,14	6,24	0	329
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	200	2,05	3,85	11,62	89,33	0	РТ560
	Биточки из свинины «Гусарские»	80	0,91	1,08	5,89	36,9	0	РТ161
	Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,43	147,69	0	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	11,38	2,38	6,3	92,13	0	РТ134
	Пюре морковное	130	2,28	2,9	13,99	91,16	0	213
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Дорожная»	70	4,21	3,02	31,81	171,27	0	Р275
Итого за третий день:			39,14	71,99	154,14	1487,72	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	170/4	4,99	5,39	27,34	168,55	0	РТ91
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Суп полевой со сметаной	200	1,46	5,55	9,8	94,96	0	РТ370
	Котлета «Затейники» из свинины	80	1,3	1,36	7,43	47,15	0	Р282
	Сложный гарнир	130	3,62	5,21	16,8	128,56	0	ТК395
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	8,42	34,24	0	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	1,48	12,1	8,74	149,72	0	1
	Суфле из мяса курицы	70	28,07	9,07	3,48	207,86	0	183
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Ватрушка с творогом	70	13,91	4,96	39,25	257,22	0	289
Итого за четвертый день:			61,88	59,66	242,15	1567,36	0	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на молоке	174	7,29	6,89	24,82	190,45	0	РТ86
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом	30/6	2,3	5,22	15,5	118,16	0	РТ387
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с клецками	200	3,23	2,64	19,63	115,17	0	РТ370
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	80	15,22	5,73	7	140,39	0	ТК323
	Капуста тушеная	130	2,76	5,35	9,15	95,78	0	200
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	130/25	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за пятый день:			92,27	450,14	169,34	1594,23	0	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	170/4	5,84	7,55	20,63	173,84	0	РТ900
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	0	РТ340
	Котлета «Затейники» из свинины	80	1,3	1,36	7,43	47,15	0	Р282
	Рагу из овощей	130	2,57	10,81	13,62	190,23	0	РТ770
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	8,42	34,24	0	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты «Мясной фокус»	80	13,2	5,68	12,15	152,56	0	ТК343
	Салат «Овощной»	120	2,34	6,34	15,34	127,78	0	РТ230
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Дорожная»	70	4,21	3,02	31,81	171,27	0	Р275
Итого за шестой день:			60,93	59,98	215,05	1342,06	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	170/4	6,04	6,88	18,16	169,22	0	РТ930
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с клецками	200	3,23	2,64	19,63	115,17	0	РТ370
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	80	15,22	5,73	7	140,39	0	ТК323
	Макаронные изделия отварные	130	6,11	5,79	38,87	232	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	140	15,22	6,88	2,72	133,75	0	РТ138
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за седьмой день:			83,16	52,84	157,99	1450,87	0	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170/4	6,04	6,88	18,16	166,67	0	РТ910
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом	50/6	00,5	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,89	6,76	5,39	85,97	0	ТК7
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	6,61	7,15	13,67	145,48	0	РТ369
	Гуляш из свинины «Обжорка»	80	0,51	1,72	2,54	27,69	0	НРТ15
	Рис отварной	130	3,18	3,35	31,6	169,27	0	193
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	8,42	34,24	0	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,57	10,81	13,62	190,23	0	РТ770
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Ватрушка с творогом	70	13,91	4,96	39,25	257,22	0	289
Итого за восьмой день:			66,85	67,3	186,26	1384,02	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	130/25	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,14	6,24	0	329
	Суп полевой со сметаной	200	1,46	5,55	9,8	94,96	0	РТ370
	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	11,38	2,38	6,3	92,13	0	РТ134
	Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,43	147,69	0	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Мясной хлебец «Деликатесный» из свинины	70	0,78	3,46	2,96	46,07	0	ТК297
	Капуста тушеная	130	2,76	5,35	9,15	95,78	0	200
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	0	РТ336
Итого за девятый день:			69,86	59,16	204,940	1432,17	0	

ДЕНЬ 10

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Вита мин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	130	18,31	20,18	3,43	268,56	0	РТ110
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
<i>10 часов</i>	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
<i>Обед</i>	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,23	6,93	13,99	127,2	0	РТ32
	Биточки из свинины «Гусарские»	80	0,91	1,08	5,89	36,9	0	РТ161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,84	5,87	26,34	181,56	0	186
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	180	0,05	0	12,9	52,9	0	Т34
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
<i>Уплотненный полдник</i>	Суфле «Вкусняшка» из печени	80	17,98	7,28	7,46	167,32	0	РТ360
	Салат «Пикантный»	130	6,12	7,74	7,23	123,03	0	Н112
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Российская»	60	4,63	6,47	30,99	200,68	0	276
Итого за десятый день:			61,81	65,39	208,74	1585,23	0	

ДЕНЬ 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Здоровье»	170/4	7,4	7,4	28	208,1	0	РТ390
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,47	6,97	16,26	137,63	0	РТ330
	Фрикадельки из свинины в соусе «Маленькие черепашки»	80	2,09	4,73	9,49	88,88	0	НРТ30
	Макаронные изделия отварные	130	6,11	5,79	38,87	232	0	194
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	130/25	19,27	9,65	18,66	238,6	0	Р1170
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Пирожок с картофелем	70	8,38	7,04	28,7	211,65	0	294
Итого за десятый день:			53,4	58,6	176,2	1438,3	0	

ДЕНЬ 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	170/4	5,84	7,55	20,63	173,84	0	РТ900
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,89	6,76	5,39	85,97	0	ТК7
	Борщ со сметаной	200	2,41	6,81	13,29	124,05	0	РТ270
	Гуляш из свинины «Обжорка»	80	0,51	1,72	2,54	27,69	0	НРТ15
	Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,43	147,69	0	РТ206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	140	15,22	6,88	2,72	133,75	0	РТ138
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Ватрушка с повидлом	70	4,16	2,56	43,31	212,9	0	289
Итого за двенадцатый день:			68,66	67,63	200,11	1583,56	0	

ДЕНЬ 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	170/4	4,92	6,78	17,5	150,65	0	РТ840
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон нарезной с повидлом	50/12	0,05	0	7,8	31,39	0	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,14	6,24	0	329
	Щи по-уральски с геркулесом	200	2,18	3,36	10,14	79,45	0	РТ559
	Голубцы ленивые «Как у бабушки»	80	0,61	1,49	4,12	32,35	0	Р0
	Горошница	130	13,82	1,45	28,89	183,86	0	356
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	8,42	34,24	0	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Суфле «Вкусняшка» из печени	80	17,98	7,28	7,46	167,32	0	РТ360
	Рагу из овощей	130	2,57	10,81	13,62	190,23	0	РТ770
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за тринадцатый день:			58,67	53,68	229,98	1537,65	0	

ДЕНЬ 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170/4	2,5	4,91	3,59	64,52	0	РТ96
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	0	РТ253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	0	РТ340
	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	11,38	2,38	6,3	92,13	0	РТ134
	Сложный гарнир	130	3,62	5,21	16,8	128,56	0	ТК395
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	1,48	12,1	8,74	149,72	0	1
	Суфле из мяса курицы	70	28,07	9,07	3,48	207,86	0	183
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Ватрушка с творогом	70	13,91	4,96	39,25	257,22	0	289
Итого за четырнадцатый день:			87,66	47,28	249,77	1577,23	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	130/25	24,03	11,65	24,45	298,77	0	Р1170
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	145	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп с клецками	200	3,23	2,64	19,63	115,28	0	РТ370
	Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок»	80	1,46	2,72	6,79	57,48	0	ТК323
	Пюре морковное	130	2,28	2,9	13,99	91,16	0	213
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	180	0,05	0	13,02	52,3	0	Т34
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом	120	22,75	11,08	19,18	267,39	0	РТ345
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за пятнадцатый день:			59,84	50,49	197,92	2518,95	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	170/4	2,5	4,91	4,06	70,44	0	РТ96
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом с сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	145	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,39	5	1,05	50,68	0	15
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	6,61	7,15	13,67	145,48	0	РТ369
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	2,28	5,16	8,82	90,85	0	РТ174
	Макаронные изделия отварные	130	6,11	5,79	38,87	232	0	194
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	140	15,22	6,88	2,72	133,75	0	РТ138
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Домашняя»	60	3,84	3,81	27,64	160,19	0	274
Итого за шестнадцатый день:			94,88	66,66	185,06	1721,84	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	130/25	19,27	9,65	18,66	238,6	0	P1170
	Кофейный напиток с молоком	180	3,69	3,84	14,65	107,94	0	PT253
	Батон с маслом и сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	PT337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,89	6,76	5,39	85,97	0	TK7
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,23	6,93	13,99	127,2	0	PT32
	Печень говяжья по строгановски	110	12,01	8,54	8,19	157,68	0	162
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,75	3,34	26,81	152,32	0	179
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	8,42	34,24	0	PT240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Картофельная запеканка со свиной	150	9,91	10,62	22,95	227,01	0	157
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	PT336
Итого за семнадцатый день:			42,86	73,29	155,98	1542,83	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	170/4	7,16	7,23	22,57	183,93	0	РТ930
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон нарезной с повидлом	50/12	0,05	0	7,8	31,39	0	Т348
	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Суп полевой со сметаной	200	1,46	5,55	9,8	94,96	0	РТ370
	Бигус с отварным мясом	200	3,6	3,77	19,16	124,95	0	402
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,22	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
	Котлеты «Мясной фокус»	80	13,2	5,68	12,15	152,56	0	ТК343
Уплотненный полдник	Салат «Овощной»	120	2,34	6,34	15,34	127,78	0	РТ230
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Нежная»	70	4,45	10,1	34,21	245,59	0	НРТ27
Итого за восемнадцатый день:			72,87	67,31	187,46	1648,97	0	

ДЕНЬ 19

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Вита мин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая	174	6,1	8,37	19,73	178,59	0	РТ990
	Кофейный напиток с молоком	180	3,69	3,84	14,65	107,94	0	РТ253
	Батон с маслом	50/6	00,5	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
<i>10 часов</i>	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
<i>Обед</i>	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,14	6,24	0	329
	Щи с капустой, картофелем и сметаной	200	2,05	3,85	11,62	89,33	0	РТ560
	Котлета «Затейники» из свинины	80	1,3	1,36	7,43	47,15	0	Р282
	Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,43	147,69	0	РТ206
	Кисель из замороженных ягод «Любимка»	180	0,05	0	13,02	52,3	0	Т34
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
<i>Уплотненный полдник</i>	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	11,38	2,38	6,3	92,13	0	РТ134
	Пюре морковное	130	2,28	2,9	13,49	89,17	0	213
	Чай с сахаром	180	0	0	7	27,99	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Российская»	60	4,63	6,47	30,99	200,68	0	276
Итого за девятнадцатый день:			68,41	65,63	186,73	1611,24	0	

ДЕНЬ 20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	170/4	4,92	6,78	17,5	138,07	0	РТ840
	Какао с молоком	180	3,87	3,84	12,79	101,19	0	248
	Батон с маслом с сыром	50/6/9	2,42	6,74	0,08	70,67	0	РТ337
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	140/5	4,06	4,48	10,59	98,92	0	251
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	1,8	3,84	16,32	107,04	0	1
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	11,76	0	1,3
	Суп «Гороховый»	200	5,73	2,01	19,22	117,89	0	РТ36
	Биточки «Золотой гребешок» (птица)	80	15,22	5,73	7	140,39	0	ТК323
	Капуста тушеная	130	2,76	5,35	9,15	95,78	0	200
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	0	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,57	10,81	13,62	190,23	0	РТ770
	Суфле «Вкусняшка» из печени	80	17,98	7,28	7,46	167,32	0	РТ360
	Сок	100	0,5	0	10,1	43,3	0	НРТ41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	0	РТ336
Итого за двадцатый день:			61,61	58,65	237,4	1757,01	0	

ДЕНЬ 21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	170/4	5,49	6,6	23,43	175,08	0	РТ980
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	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	60	0,5	3,05	1,49	35,39	0	
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	0	РТ340
	Котлета из говядины «Сытная»	80	12,54	11,12	6,11	174,7	0	Р282
	Горошница	130	13,82	1,45	28,89	183,86	0	356
	Напиток «Лимонный»	180	0,16	0	8,52	34,74	0	ТК282
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,74	6,05	4,37	75,32	0	23
	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	12,26	2,03	7,12	95,83	0	РТ134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Нежная»	60	4,44	8,55	34,19	231,44	0	НРТ27
	Чай с молоком	180	3,48	3	12,65	91,54	0	РТ261
Итого за двадцать первый день:			75,4	64,37	217,61	1753,77	0	