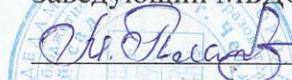


«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»



М.Н. Платонова



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

21-дневное (сад)

МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 1									
Завтрак	Каша ячневая молочная	170/4	6,09	6,66	19,71	163,16	1,82	РТ990	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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	60	0,5	3,05	1,49	35,9	3,25	ТТК2	
	Борщ со сметаной	200	2,41	6,81	13,29	124,05	14,02	РТ270	
	Гуляш из куриного филе «Объединение»	80	0,54	0,75	2,99	20,82	1,98	РТ201	
	Макаронные изделия с отварными овощами	130	4,46	3,72	27,45	161,1	3,46	РТ1949	
	Напиток из шиповника	180	0,41	0	12,78	52,76	120,0	РТ256	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы «Золотая рыбка»	70	20,32	3,6	4,02	129,72	1,84	РТ3590	
	Соус молочный	10	0,4	1,06	1,19	15,86	0,13	ТК2181	
	Картофельное пюре	120	3,36	4,05	22,42	139,5	26,33	РТ2062	
	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,19	36,98	0	РТ3740	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10	
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336	
Итого за первый день:				56,79	45,31	218,87	1416,93	186,95	
ДЕНЬ 2									
Завтрак	Каша рисовая молочная	170/4	5,49	6,6	23,43	175,08	1,82	РТ980	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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	42,4	2	НРТ418	
Обед	Свекольная икра	60	1,07	2,4	6,28	50,96	7,2	(Н4)Р0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,47	6,97	16,26	137,63	13,09	РТ330	
	Котлета из свинины «Затейники»	80	9,27	14,85	10,88	214,21	0,8	Р283	
	Каша Солдатская гречневая рассыпчатая	130	4,73	5,61	21,41	155,26	1,09	РТ87	
	Напиток «Лимонный»	180	0,16	0	7,53	33,88	0	ТК282	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	22,26	10,4	10,65	229,33	0,5	Р1170	
	Соус молочный сладкий	30	1,18	0,99	6,52	39,74	0,39	ТК218	
	Чай с молоком	180	3,48	3,84	12,65	99,1	1,56	РТ261	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10	
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	50,62	11,4	РТ336	
	Шанежка с картофелем	70	5,83	4,03	35,84	205,89	8,81	НРТ29	
Итого за второй день:				66,92	60,28	233,21	1757,48	63,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша манная молочная	170/4	5,84	7,55	20,63	173,84	1,82	РТ900
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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)	100	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие (Печенье)	20						
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками «Сюрприз»	60	0,95	3	2,41	41,22	16,2	Т3880
	Суп овощной с фасолью и сметаной	200	1,52	3,22	7,76	81,58	7,15	Р3970
	Биточки из свинины «Гусарики»	80	0,91	1,08	5,89	37,08	1	РТ161
	Картофельное пюре	130	3,37	4,95	22,43	147,69	26,33	РТ206
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	43,48	3,5	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Бифштекс рубленый паровой из свинины	70	13,7	27,84	0	305,41	0	ТК331
	Рагу из овощей	130	1,87	6,34	11,56	111,54	11,6	РТ770
	Соус сметанный	40	0,7	4,47	2,06	78,69	0,08	РТ226
	Кисель из повидла	180	0,13	0	20,53	83,18	0,11	ТК483
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
Итого за третий день:			39,14	71,99	154,14	1487,72	69,74	
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша молочная кукурузная	170/4	4,99	5,39	27,34	177,79	1,11	РТ91
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	4,75	20,53	149,68	2,07	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»	60	3,65	5,91	1,92	75,44	3,15	РТ1
	Суп полевой со сметаной	200	2,15	5,74	13,79	115,46	11,44	РТ3700
	Голубцы ленивые «Как у бабушки»	80	10,73	10,19	4,12	151,16	0,4	Р0
	Пюре гороховое с пассированным луком	130	13,01	2,18	28,79	186,74	3,03	ТК390
	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	0	12,78	52,76	120,0	РТ256
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Винегрет Морской (из морской капусты)	60	0,89	6,76	5,39	85,97	5,39	ТК7
	Мясной хлебец «Деликатесный» (мясо птицы)	70	0,9	4,46	3,22	56,6	1,2	ТК297
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	РТ7
	Пирожок с яблоком	70	3,49	1,76	34,76	168,86	2,73	НРТ437
Итого за четвертый день:			61,88	59,66	242,15	1753,0	165,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Пудинг из творога и риса	150	29,37	13,8	20,08	327,47	0,59	ТК250
	Соус молочный сладкий	30	1,18	0,99	6,52	39,74	0,39	ТК218
	Батон с маслом	30/6	0,05	4,35	0,08	39,65	0	РТ387
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	РТ253
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)	20						
Обед	Салат из зеленого горошка «Удивительный»	60	1,74	4,5	3,64	62,97	5,6	РТ332
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	6,61	7,15	13,67	145,75	11,5	РТ369
	Котлета из говядины «Сытные»	80	1,15	1,4	6,11	41,79	0,83	Р282
	Рагу из овощей	130	1,87	6,34	11,56	111,54	11,6	РТ770
	Соус сметанный	40	0,7	4,47	2,06	78,69	0,8	РТ226
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	74,46	0,59	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Мясной хлебец «Деликатесный» (мясо свинины)	70	0,78	3,46	2,96	46,46	0,8	ТК297
	Соус томатный	10	0,27	0,38	1,28	9,67	1,56	РТ228
	Суфле картофельно-морковное	120	3,89	5,35	18,83	139,41	18,74	ТК160
	Чай с лимоном	180	0,05	0	7,19	30,04	0	РТ374
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
Итого за шестой день:			60,93	59,98	215,05	1342,06	55,65	

ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	170/4	7,16	8,21	22,57	192,75	1,69	РТ930
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	РТ253
10 часов	Кисломолочный продукт (Снежинка)	100	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат из свеклы с чесноком «Объединение»	60	0,81	3	4,75	49,74	5,33	РТ334
	Суп овощной с фасолью и сметаной	200	1,52	3,22	7,76	81,58	7,15	Р3970
	Биточки «Золотой гребешок» (мясо птицы)	80	15,22	5,73	7	140,04	0,23	ТК323
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,47	4,08	27,45	164,75	3,46	РТ1949
	Напиток «Лимонный»	180	0,16	0	7,53	33,88	0	ТК282
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Суфле из печени	80	18	7,3	7,47	167,51	28,78	РТ360
	Овощи в молочном соусе	60	1,24	1,86	6,04	46,12	5,09	ТК175
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Пирожок с яйцом	70	6,8	6,97	26,96	197,96	0,5	НРТ29
Итого за седьмой день:			83,16	52,84	157,99	1550,87	56,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170/4	6,04	6,88	18,16	158,69	1,82	РТ910
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	4,93	7,88	15,5	152,62	0,07	РТ337
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Икра кабачковая «Ароматная»	60	1,14	0	4,62	71,1	4,2	РТ328
	Суп картофельный с клецками	200	2,64	2,3	19,63	115,28	10,6	РТ370
	Плов из отварной свинины «Восторг»	200	15,6	26,2	28,2	174,44	2,25	Т1630
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	43,48	3,5	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Хлебцы рыбные	70	18,34	3,93	3,39	48,86	0,1	ТР100
	Соус сметанный	40	0,7	4,47	2,06	78,69	0,08	РТ226
	Розовое пюре	120	2,39	4,88	14,94	113,81	15,49	РТ207
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
Итого за восьмой день:			66,85	67,3	186,26	1384,02	42,88	
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170/4	5,84	6,57	21,63	169,01	1,82	РТ900
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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)	100	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Морковная икра	60	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	18,37	РТ340
	Гуляш из говядины «Новинка»	80	9,36	9,34	2,54	131,65	2,88	РТ1521
	Картофель отварной	130	2,63	3,42	21,24	126,28	26	РТ0
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	1,09	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	22,16	10,39	9,94	221,89	0,5	Р1170
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,52	4,35	25,23	0,26	Т2182
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,46	95,22	2,34	РТ255
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Шарлотка с яблоками	70	3,39	3,48	18,8	120,11	2,88	НРТ77
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	12	РТ7
Итого за девятый день:			69,86	59,16	204,940	1632,17	73,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	170/4	6,08	6,85	25,16	186,6	1,82	РТ840
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
	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	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
Обед	Винегрет с сельдью «Красное солнышко»	60	3,34	4,38	4,55	70,98	5,5	ТК48
	Суп «Харчо»	200	2,32	2,5	17,85	103,14	15,53	РТ371
	Суфле из мяса курицы с морковью	80	2,58	5,42	3,39	83,47	0,53	РТ1830
	Капуста тушеная	130	2,3	5,17	8,86	92,73	3,38	РТ200
	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	Печень тертая	80	16,4	11,6	6,36	195,46	27,35	ТК358
	Соус сметанный	30	0,53	3,35	1,54	38,47	0,06	РТ226
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,92	4,38	23,94	151,17	3,46	РТ194
	Напиток из плодов шиповника	180	0,43	0	12,78	52,76	120	РТ2560
	Хлеб пшеничный	40	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 десятый день:			61,81	65,39	208,74	1685,23	179,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 11								
Завтрак	Омлет натуральный	130	18,31	19,82	3,43	265,28	0,68	РТ110
	Салат из зеленого горошка «Удивительный»	60	1,74	4,5	3,64	61,96	5,6	РТ332
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
	Батон с повидлом	30/16	2,31	0,87	25,82	120,37	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»	60	1,14	0	4,62	23,04	4,2	РТ328
	Борщ Сибирский	200	3,42	3,25	14,95	102,71	12,77	НТР13
	Гуляш из свинины «Обжорка»	80	10,29	19,47	2,54	226,57	2,88	НРТ152
	Картофельное пюре	130	3,36	4,05	22,42	139,5	26,33	РТ2062
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	1,09	РТ2410
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Котлеты из сердца «Мясной фокус»	80	9,34	4,83	12,1	130	2,27	ТК343
	Рагу из овощей	130	1,87	6,34	11,56	110,83	11,6	РТ770
	Напиток «Лимонный»	180	0,16	0	8,52	34,74	0	ТК282
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Коржик молочный «Смешарик»	70	8,39	9,73	48,2	313,94	0	РТ279
Итого за одиннадцатый день:			103,73	82,36	224,04	1943,25	70,27	
ДЕНЬ 12								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	170/4	4,99	5,39	27,34	177,79	1,11	РТ91
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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»	60	0,95	3,05	2,41	40,9	16,2	Т3880
	Суп «Харчо»	200	2,32	2,5	17,85	103,14	15,53	РТ371
	Фрикадельки из свинины в соусе «Маленькие черепашки»	80	14,1	26,39	9,49	331,84	2,3	НРТ305
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,46	3,72	27,45	161,1	3,46	РТ194
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	42,22	4	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	22,16	10,39	9,94	221,89	0,5	Р1170
	Соус молочный сладкий	20	0,79	0,52	4,35	25,23	0,26	Т2182
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336
Итого за двенадцатый день:			68,66	67,63	200,11	1683,56	59,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	170/4	6,08	6,85	25,16	186,6	1,82	РТ840
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,46	95,22	2,34	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)	100	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие							
Обед	Салат «Пикантный»	60	3,65	5,91	1,92	75,44	3,15	РТ1
	Щи по-уральски с геркулесом	200	2,18	3,4	10,14	79,81	79,81	РТ559
	Тефтели из говядины в томатном соусе «Шалунишки»	80	12,42	9,86	13,64	193	3,18	РТ1742
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	4,39	3,39	31,02	172,13	1,2	НРТ179
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	1,09	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рыба соленая, порционно	10	1,7	0,85	0	14,45	0	НРТ8
	Картофельная запеканка	140	6,08	6,26	24,67	179,34	30	ТК165
	Соус томатный	10	0,27	0,38	1,28	9,67	1,56	РТ228
	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,19	36,98	0	РТ374
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Розовая»	70	5,5	3,56	36,12	198,5	0,55	Т272
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336
Итого за тринадцатый день:			58,67	53,68	229,98	1637,65	136,17	
ДЕНЬ 14								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170/4	5,85	5,99	25,35	178,74	1,11	РТ96
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
	Батон с повидлом	30/16	2,31	0,87	25,82	120,37	0,08	Т348
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
Обед	Морковная икра	60	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	18,37	РТ340
	Рыба, тушенная в томате с овощами «Рыбный секрет»	200	19,44	4,5	10,74	161,23	13,93	РТ406
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	42,22	4	РТ240
	Хлеб ржаной	45	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Икра кабачковая «Ароматная»	60	1,14	0	4,62	23,04	4,2	РТ328
	Макаронник с печенью	170	29,44	11,6	36,65	368,76	46,44	ТК264
	Соус молочный	20	0,79	1,25	5,36	35,84	0,26	Т2180
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,46	95,22	2,34	РТ255
	Шанежка с картофелем	70	5,83	3,93	35,84	202,02	8,81	НРТ296
Итого за четырнадцатый день:			87,66	47,28	249,77	1777,23	113,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 15								
Завтрак	Каша молочная «Здоровье»	170/4	7,41	7,14	30,01	213,96	1,82	РТ390
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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»	60	3,34	4,38	4,55	70,98	5,5	ТК48
	Суп с клецками	200	3,33	2,64	20,2	117,86	11,3	РТ370
	Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок»	80	1,46	2,72	6,79	57,48	0,23	ТК323
	Рагу из овощей	130	1,87	6,34	11,56	110,83	11,6	РТ770
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	42,22	4	РТ240
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	120	22,75	11,08	19,18	267,39	0,45	РТ3450
	Соус молочный, сладкий	20	0,79	0,52	4,35	25,23	0,26	Т2182
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Фрукт (яблоко)	114	0,46	0	11,17	46,51	11,4	РТ336
Итого за пятнадцатый день:			59,84	50,49	197,92	2518,95	51,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16								
Завтрак	Пудинг из творога и риса	150	29,37	13,8	20,08	321,99	0,59	ТК250
	Соус молочный сладкий	34	0,79	0,52	4,35	25,23	0,26	Т2182
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
	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)	30						
Обед	Салат из соленого огурца с репчатым луком	60	0,5	3,05	1,49	35,39	3,25	ТТК2
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,23	6,94	13,99	127,32	15,99	РТ32
	Суфле из печени «Вкусняшка»	80	18	7,17	7,47	166,37	28,78	РТ360
	Сложный гарнир	130	3,62	5,04	16,8	126,99	13,63	РТ3950
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0	7	29,66	1,09	РТ241
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	80	15,22	6,88	2,72	133,75	0,62	РТ1380
	Овощи тушеные	120	2,08	3	8,96	71,13	4,9	РТ3930
	Соус сметанный	20	0,53	3,35	1,54	38,47	0,06	РТ226
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Пицца детская	70	7,14	7,15	20,92	176,63	0,71	НРТ448
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	НРТ418
Итого за шестнадцатый день:			94,88	66,66	185,06	1721,84	149,95	
ДЕНЬ 17								
Завтрак	Каша гречневая молочная	170/4	7,29	6,89	24,82	190,45	1,56	РТ86
	Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,75	15,38	113,8	1,95	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)	100	0	0	0	0	0	347
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Винегрет Морской (с морской капустой)	60	0,89	6,76	5,39	85,97	5,39	ТК7
	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	6,61	7,15	13,67	145,48	11,5	РТ3690
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	10,75	12,39	8,75	189,5	0,8	РТ1741
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,46	3,72	27,45	161,1	3,46	РТ194
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	10,42	42,22	4	РТ240
	Хлеб ржаной	45	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Салат мясной	60	5,58	11,89	6,03	153,43	7,86	ТК312
	Запеканка капустная	130	4,62	4,92	14,87	122,22	0,02	РТ61
	Соус томатный	10	0,27	0,38	1,28	9,67	1,56	РТ228
	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,19	36,98	0	РТ374
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Коржик молочный «Смешарик»	70	8,39	9,73	48,2	313,94	0	РТ279
Итого за семнадцатый день:			63,94	76,3	261	1885,1	38,17	

Итого за девятнадцатый день:		68,41	65,63	186,73	1611,24	62,57	
-------------------------------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 20								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	170/4	6,08	6,85	25,16	186,6	1,82	РТ840
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,46	95,22	2,34	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	4,6	0,28	62,84	0	327
10 часов	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,9	3,2	4	56,4	0,7	РТ251
	Кондитерское изделие (печенье)							
Обед	Винегрет овощной	60	1,61	5,59	6,35	82,35	9,3	23
	Суп «Гороховый»	200	5,73	2,01	19,22	117,89	11,9	РТ36
	Биточки измясо птицы «Золотой гребешок»	80	1,46	2,72	6,79	57,48	0,23	ТК323
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,46	3,72	27,45	161,1	3,46	РТ194
	Напиток из плодов шиповника	180	0,43	0	12,78	52,76	120	РТ2560
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0	338
Уплотненный полдник	Икра кабачковая «Ароматная»	60	1,14	0	4,62	23,04	4,2	РТ328
	Картофельная запеканка со свининой	120	10,9	15,65	21,41	270,05	26	ТК165
	Соус молочный	20	0,79	1,25	5,36	35,84	0,26	Т2181
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,19	36,98	0	РТ3740
	Булочка «Розовая»	60	5,5	3,56	36,12	198,5	0,55	Т272
	<i>Фрукт</i>							
Итого за двадцатый день:			61,61	58,65	237,4	1757,01	180,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 21								
Завтрак	Каша рисовая молочная	170/4	5,49	6,6	23,43	175,08	1,82	РТ980
	Какао со сгущенным молоком	180	6,2	5,73	20,53	160,53	2,07	РТ248
	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	60	0,5	3,05	1,49	35,39	3,25	ТТК2
	Свекольник со сметаной	200	2,61	4,87	16,1	118,63	18,37	РТ340
	Котлета из говядины «Сытная»	80	12,54	11,12	6,11	174,7	0,83	Р282
	Горошница	130	13,82	1,45	28,89	183,86	0	РТ356
	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	5,6	1
	Котлеты рыбные «Солнышко»	70	12,26	2,03	7,12	95,83	1,64	РТ1340
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	10
	Булочка «Нежная»	60	4,44	8,55	34,19	231,44	0,19	НР270
	Чай с молоком	180	3,48	3	12,65	91,54	1,56	РТ2610
	Фрукт							
Итого за двадцать первый день:			75,4	64,37	217,61	1753,77	36,1	