

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин



"Согласовано"

Заведующий МАДОУ №3

Е.Н.Королева

01.04.24г. «Третье королевство»



## Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием  
апрель - октябрь

Составлено на основе:

- \* Сборника технических нормативов для детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Издание второе, переработанное и дополненное Часть 1, часть 2. Екатеринбург 2011 г.
- \* Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Часть 1, Часть 2. Пермь 2001 г.
- \* Техничко-технологических карт СМБУ "Детское питание"
- \* Сборник технологических нормативов, Москва, 1996г.

Неделя: первая

1- день понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,86	5,38	31,90	200,00
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>12,23</b>	<b>10,08</b>	<b>57,74</b>	<b>368,60</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
644/96	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>4,70</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
5/1	Огурец порционно соленый	30	0,20	0,00	0,50	3,00
17/2	Суп картофельный с бобов, с м/ц	180	3,80	5,50	14,25	132,70
394/96	Жаркое по - домашнему	150	10,63	19,50	15,00	292,50
ГТК-42	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,90	22,23	89,30
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>600</b>	<b>19,41</b>	<b>26,49</b>	<b>81,36</b>	<b>657,30</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,7	4,14	19,83	97,20
19/12	Коржик молочный	50	3,4	4,50	30,95	182,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
пром	Хлеб ржано - пшеничный	18	1,20	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>448</b>	<b>8,51</b>	<b>8,86</b>	<b>77,43</b>	<b>392,36</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1568</b>	<b>43,05</b>	<b>48,63</b>	<b>221,23</b>
						<b>1478,26</b>

Неделя: первая

2- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
11/4	Каша молочная пшеничная с м/сл.	180	6,57	8,64	26,37	209,70
ТТК	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	49,56
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
13/10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
	<b>Итого за приём</b>	<b>415</b>	<b>11,98</b>	<b>15,74</b>	<b>54,47</b>	<b>420,86</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ттк	Сок фруктовый	100	0,10	0,13	11,30	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
25/1	Салат из свеклы с изюмом и м/р	50	0,67	4,08	10,17	78,33
14/2	Суп из овощей со сметаной, м/ц	180	2,44	6,04	13,89	102,12
ТТК100	Суфле рыбное	70	9,58	8,16	11,69	138,60
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,55	14,82	102,30
ттк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	18,09	74,70
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>20,18</b>	<b>22,42</b>	<b>98,04</b>	<b>635,85</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
9/5;7/11	Запеканка из творога с соусом молочным	100/20	16,90	15,48	14,64	207,00
ттк-89	Кисель витаминизированный " Витошка"	200	1,11	0,00	38,22	144,40
ттк	Фрукт свежий	165	2,48	0,83	34,65	158,60
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,40	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>503</b>	<b>21,89</b>	<b>16,53</b>	<b>95,86</b>	<b>548,16</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1688</b>	<b>54,15</b>	<b>54,82</b>	<b>259,67</b>	<b>1650,87</b>

Неделя: первая

3- день среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	7,40	27,20	201,00
5/13	Сыр порционнo	10	2,60	2,70	0,00	35,00
18/10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>14,61</b>	<b>14,20</b>	<b>64,74</b>	<b>443,60</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
31/1	Салат картофельный с огурцами и м/р	50	0,75	3,42	4,83	53,33
5/2	Свекольник со сметаной, с м/ц	180	1,60	4,32	10,58	124,55
9/8	Печень по - строгановски	100	12,57	13,14	2,50	179,14
57/3	Макароны отварные	130	4,59	3,26	28,08	160,03
-ттк-85	Компот из кураги	180	0,90	0,44	24,74	99,00
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>650</b>	<b>24,27</b>	<b>21,75</b>	<b>95,28</b>	<b>702,52</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	130	8,10	8,40	7,20	138,00
ТТК-15	Булочка витая с сахаром	50	4,00	5,60	32,30	125,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,12	63,00
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,15	0,24	9,27	42,40
	<b>Итого за приём:</b>	<b>400</b>	<b>13,65</b>	<b>15,64</b>	<b>59,89</b>	<b>368,40</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>55,43</b>	<b>54,09</b>	<b>223,91</b>	<b>1567,52</b>

Неделя: первая

4- день четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	7,40	38,96	221,40
ТТК	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	49,56
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>10,85</b>	<b>14,50</b>	<b>67,06</b>	<b>432,56</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк	Сок фруктовый	100	0,10	0,13	11,30	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
14/1	Салат из свежих огурцов с м/р	50	0,30	4,92	1,17	50,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и м/ц	180/5/5	6,48	4,58	11,64	85,10
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	100	7,70	7,00	21,69	152,30
5/11	Соус молочный с овощами	20	0,61	1,44	1,98	23,37
10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35,00
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>620</b>	<b>19,70</b>	<b>18,53</b>	<b>74,96</b>	<b>485,57</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
23/2	Суп молочный с овощами	180	3,60	4,14	11,42	97,20
ТТК-82	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	13,11	53,11
пром	Пряник	45	2,50	2,48	32,85	144,00
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,40	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>443</b>	<b>7,50</b>	<b>6,84</b>	<b>65,73</b>	<b>332,47</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1578</b>	<b>38,15</b>	<b>40,00</b>	<b>219,05</b>	<b>1296,60</b>

Неделя: первая

5- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77	4,59	28,75	177,00
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
15/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>9,84</b>	<b>7,89</b>	<b>52,59</b>	<b>321,60</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
15/1	Салат из свежих помидор	50	0,50	5,00	1,75	54,17
11/2	Рассольник с крупой с крупой ,м/ц и сметаной	180	6,48	6,52	7,56	101,11
9/7	Кнели рыбные паровые	70	9,59	4,41	5,60	104,01
36/03	Рис, припущенный с овощами	130	2,53	3,86	24,41	147,00
ГТК-84	Компот из изюма	180	0,90	0,00	24,74	99,00
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>24,61</b>	<b>20,38</b>	<b>93,44</b>	<b>645,09</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
4/6	Омлет паровой с картофелем и маслом сливочным	100/5	6,36	11,28	9,42	124,60
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,20	65,00
тгк	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,58	0,24	9,28	42,40
тгк	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>425</b>	<b>9,64</b>	<b>12,02</b>	<b>57,90</b>	<b>328,00</b>
<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Энерг. ц.</b>
						<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1347,69</b>
		<b>1615</b>	<b>46,99</b>	<b>42,79</b>	<b>207,93</b>	

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	5,94	29,37	206,00
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
14/10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>15,35</b>	<b>12,74</b>	<b>66,91</b>	<b>451,60</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
644/96	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>3,20</b>	<b>4,70</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
28/1	Салат из картофеля , моркови и репчатого луком с м/р	50	0,75	3,42	5,33	55,83
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,60	11,70	107,10
ГТК№99	Бигус	130	9,58	10,40	10,27	162,50
ГТК-17	Компот из кураги и изюма	180	0,00	0,28	18,40	70,99
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>600</b>	<b>21,42</b>	<b>18,29</b>	<b>75,08</b>	<b>536,22</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
52/3;6/ 11	Запеканка морков. с творогом, соус сметанный	100/20	9,98	10,42	31,08	241,89
ттк-3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
23/12	Манник	70	4,48	2,52	53,41	193,20
	<b>Итого за приём:</b>	<b>408</b>	<b>15,89</b>	<b>13,16</b>	<b>101,84</b>	<b>508,25</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1528</b>	<b>55,56</b>	<b>47,39</b>	<b>248,53</b>
						<b>1556,07</b>

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
1/13	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	33,05
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>11,26</b>	<b>12,50</b>	<b>59,30</b>	<b>398,65</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,10	0,13	11,30	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
4/1	Огурец свежий порционно	30	0,20	0,00	0,80	4,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	2,4	7,39	11,77	119,74
5/9	Биточки котлеты из мяса птицы	70	12,51	12,23	10,41	184,60
3/3;8/3	Картофельное пюре + капуста тушеная	65/65	2,86	6,08	14,82	99,23
ТТК-45	Напиток из свежих ягод	180	1,09	0,00	21,06	84,68
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>650</b>	<b>23,67</b>	<b>26,29</b>	<b>88,24</b>	<b>632,05</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
ТТК 86	Сырники запечен. из творога с соусом из кураги	100/20	13,52	9,03	22,48	232,93
ТТК	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	27,00	98,12
ттк	Фрукт свежий	160	0,64	0,64	15,68	75,20
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>478</b>	<b>15,59</b>	<b>9,89</b>	<b>73,51</b>	<b>444,41</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1643</b>	<b>50,62</b>	<b>48,81</b>	<b>232,35</b>	<b>1521,11</b>



Неделя: вторая

8 день- среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	28,08	185,40
10/10	Чай сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
ТТК	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	33,05
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>8,26</b>	<b>9,60</b>	<b>51,88</b>	<b>326,05</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
31/1	Салат из картоф.с огурцом и м/п	50	0,75	3,42	4,83	53,33
2/2	Борщ со сметаной, м/ц	180	4,34	6,20	9,43	110,38
9/7	Биточки рыбные	70	9,63	1,40	5,60	73,50
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	2,94	32,10	167,20
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,99	0,50	27,50	109,99
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>23,52</b>	<b>15,05</b>	<b>108,84</b>	<b>654,20</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
2/6	Омлет паровой	100	9,75	13,16	1,75	164,20
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,42	6,50	23,66	171,50
пром	Хлеб пшеничный	18	1,36	0,15	9,14	44,64
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>368</b>	<b>16,93</b>	<b>21,21</b>	<b>45,75</b>	<b>443,34</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1553</b>	<b>51,61</b>	<b>48,36</b>	<b>210,47</b>	<b>1476,59</b>

Неделя: вторая

9- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	180	4,48	5,28	25,60	175,00
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
644/96	Молоко кипяченое	200	6,12	6,20	9,44	119,27
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>15,57</b>	<b>14,78</b>	<b>49,68</b>	<b>401,87</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
пром	Сок фруктовый	100	0,70	0,10	10,30	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
20/2	Суп - лапша на курином бульоне с мясом птицы	180	3,53	4,30	12,07	91,12
14/8	Котлета из мяса паровая	70	9,94	9,73	4,48	144,90
18/03	Рагу овощное	130	1,99	3,20	11,70	84,00
ттк№80	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,06	81,42
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
	Хлеб ржано пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>620</b>	<b>20,18</b>	<b>17,82</b>	<b>78,69</b>	<b>541,24</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
18//5/11	Пудинг из творога с соусом молочным	120/30	1,74	10,60	20,20	228,51
ТТК-82	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	13,11	53,11
37//12	Расстегай с рыбой	50	6,08	5,41	20,42	154,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>400</b>	<b>7,82</b>	<b>16,01</b>	<b>53,73</b>	<b>435,78</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1540</b>	<b>44,27</b>	<b>48,71</b>	<b>192,40</b>
						<b>1424,89</b>

Неделя: вторая

10- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	6,66	27,20	201,00
ТТК	Масло сливочное порционн	5	0,06	5,80	0,10	52,80
ТТК-44	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>11,19</b>	<b>15,96</b>	<b>55,34</b>	<b>417,40</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
6/1	Помидор свежий порционно	30	0,3	0,1	1,1	6
12/2	Суп овощной со сметаной с мясными фрикадельками	180	5,68	6,44	14,24	171,36
12/7	Тефтели из рыбы в соусе	70	5,90	3,20	5,76	75,92
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	3,64	17,85	117,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
ТТК	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>640</b>	<b>19,07</b>	<b>13,97</b>	<b>85,53</b>	<b>579,08</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
22/2	Суп молочный с крупой	150	2,60	3,15	10,65	81,00
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,30	6,46	23,61	171,54
ТТК	Хлеб пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,01	0,00	9,20	37,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>423</b>	<b>8,34</b>	<b>9,83</b>	<b>51,81</b>	<b>327,70</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1578</b>	<b>41,50</b>	<b>42,26</b>	<b>196,68</b>	<b>1377,18</b>