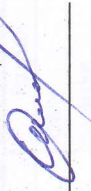


СОГЛАСОВАНО:

диетолог МКУ «ЦБОУ»

Отт О.М.



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ

ЦДО детского округа

Шипицина О.Н.

2024г.



20 – ти дневное меню

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Голубок»**

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК46/232	Каша молочная пшеничная	0,150		151,78	4,57	5,27	21,40
ЗАВТРАК	Напитки	460/2/150	Чай с молоком (масло)	0,150		91,13	1,67	3,83	12,41
ЗАВТРАК	Кондитерские из	86(20)	Повидло, джем, варенье(порциями)	0,020		55,20	0,10	0,00	14,32
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	ТТК63/110	Пюре картофельное	0,110		112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Соус	408(030)	Соус сметанный	0,030		31,76	0,47	2,80	1,07
ОБЕД	Мясные блюда	358 (050)	Печень тертая	0,050		114,86	10,64	6,44	3,46
ОБЕД	Суп	ТТК18/150	ТТК Суп-харчо	0,150		95,41	3,67	5,50	7,78
ОБЕД	Напитки	ТТК51/150	Компот из кураги	0,150		47,32	0,39	0,02	11,31
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,100		244,67	15,70	19,02	2,60
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	ТТК56/150	кисель(брикет) на натуральном соке	0,150		32,07	0,00	0,00	7,97
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020		99,60	1,16	5,90	11,70
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1363,84	48,81	54,08	170,14

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК46/232	Каша молочная пшеничная	0,180	8,58	182,12	5,48	6,32	25,68
ЗАВТРАК	Напитки	460/2/180	Чай с молоком (масло)	0,180	7,36	118,62	2,02	5,61	14,91
ЗАВТРАК	Кондитерские из	86(30)	Повидло, джем, варенье(порциями)	0,030	15,63	82,80	0,15	0,00	21,48
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	11,70	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Гарниры	ТТК63/130	Пюре картофельное	0,130	9,64	133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Соус	408(050)	Соус сметанный	0,050	6,92	52,93	0,79	4,67	1,78
ОБЕД	Мясные блюда	358 (070)	Печень тертая	0,070	31,09	161,10	14,92	9,04	4,84
ОБЕД	Суп	ТТК18/180	ТТК Суп-харчо	0,180	9,73	114,49	4,40	6,60	9,34
ОБЕД	Напитки	ТТК51/180	Компот из кураги	0,180	2,00	56,79	0,47	0,03	13,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(120)	Омлет натуральный	0,120	25,46	281,97	18,83	21,54	3,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	ТТК56/180	кисель(брикет) на натуральном соке	0,180	8,94	38,49	0,00	0,00	9,56
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030	3,73	149,40	1,74	8,85	17,55
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	9,93	244,30	7,49	1,55	49,70
Итого						1698,38	60,49	69,34	210,72

Ясли

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,120	320,73	22,65	16,64	19,18
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030	37,42	0,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(150)	Кофейный напиток	0,150	56,00	1,32	1,25	9,80
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	256(100)	Макаронные изделия отварные	0,100	142,72	3,87	3,61	23,72
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Мясные блюда	341(50)	Котлеты "Пермские"	0,050	141,39	9,60	8,31	7,28
ОБЕД	Суп	ТТК25(150)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,150	84,10	3,72	5,74	4,29
ОБЕД	Напитки	ТТК52(150)	Компот из чернослива	0,150	49,12	0,17	0,05	11,80
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (080)	Салат из свежлы отварной	0,080	75,40	1,15	4,87	6,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	543(60)	булочка дорожная	0,060	235,75	4,32	8,50	34,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1496,86	58,35	55,97	186,84

Д/с

ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (150)	Запеканка из творога	0,150	400,83	28,30	20,79	23,98
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050	62,35	1,31	2,67	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)	Кофейный напиток	0,180	67,20	1,58	1,50	11,76
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Гарниры	256(110)	Макаронные изделия отварные	0,110	156,99	4,26	3,98	26,09
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Мясные блюда	341(070)	Котлеты "Пермские"	0,070	197,95	13,44	11,63	10,19
ОБЕД	Суп	ТТК25(180)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,180	101,91	4,54	6,89	5,30
ОБЕД	Напитки	ТТК52(180)	Компот из чернослива	0,180	58,95	0,21	0,06	14,16
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (100)	Салат из свежлы отварной	0,100	94,26	1,44	6,09	8,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	543(60)	булочка дорожная	0,060	235,75	4,32	8,50	34,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1913,48	75,95	73,05	234,80

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК57 (150)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,150	154,51	4,57	5,69	21,10
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,150	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК47/333	Ленивые голубцы	0,120	224,28	14,53	12,37	13,52
ОБЕД	Суп	ТТК16(150)	Суп с рыбными консервами (сайра)	0,150	75,25	4,54	1,77	10,22
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	152(90)	картофель отварной	0,090	104,38	1,71	4,61	13,97
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Рыбные блюда	ТТК316(30)	сельдь с/с порция	0,030	37,68	2,50	2,52	1,19
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Я(90)	Яблоко	0,090	42,30	0,36	0,36	8,82
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(020)	Вафли	0,020	68,42	0,64	0,56	16,22
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1249,29	45,22	40,83	171,86

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК57 (180)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,180	185,39	5,48	6,82	25,32
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК47/333	Ленивые голубцы	0,140	262,37	17,00	14,49	15,77
ОБЕД	Суп	ТТК16(180)	Суп с рыбными консервами (сайра)	0,180	90,30	5,45	2,13	12,26
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	152 (110)	картофель отварной	0,110	127,76	2,10	5,65	17,08
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Рыбные блюда	ТТК316(50)	сельдь с/с порция	0,050	67,50	4,55	4,65	1,75
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Я(100)	Яблоко	0,100	47,00	0,40	0,40	9,80
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(030)	Вафли	0,030	102,63	0,96	0,84	24,33
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1539,98	55,36	52,25	208,38

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,150	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	385(110)	Рис отварной	0,110	163,12	2,78	3,98	29,04
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Суп	ТТК26(150)	борщ с картофелем со смет.	0,150	108,88	4,14	6,30	8,83
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блю.	289(100)	Вареники ленивые	0,100	243,62	16,74	12,58	14,95
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(090)	Апельсины	0,090	38,70	0,81	0,18	7,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1343,79	52,93	45,14	175,98

САД

ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Гарниры	385 (130)	Рис отварной	0,130	192,78	3,29	4,70	34,32
ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Суп	ТТК26(180)	борщ с картофелем со смет.	0,180	130,66	4,96	7,56	10,60
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блю.	289(120)	Вареники ленивые	0,120	292,35	20,08	15,10	17,94
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100	43,00	0,90	0,20	8,10
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1618,84	64,38	56,76	206,14

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Гарниры	259(150)	Макароны отварные с сыром	0,150		237,13	9,44	7,80	31,89
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(150)	Кофейный напиток, масло	0,150		70,21	1,21	3,30	8,86
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120		83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	378(110)	Пюре картофельное с морковью	0,110		94,07	1,86	4,50	11,33
ОБЕД	Суп	ТТК31/112	Суп картофельный с курицей	0,150		115,57	5,38	6,24	9,45
ОБЕД	Напитки	ТТК486(15)	компот из свежих яблок	0,150		36,98	0,06	0,06	8,96
ОБЕД	Блюда из птицы	372(50)	котлеты из птицы припущенные	0,050		149,45	9,99	9,37	6,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	211(110)	Каша рассыпчатая с овощами (греча)	0,110		161,22	5,87	3,45	26,69
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030		21,53	0,38	1,10	2,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1256,81	45,16	40,23	175,41

САД

ЗАВТРАК	Гарниры	259(180)	Макароны отварные с сыром	0,180		284,57	11,33	9,36	38,27
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)	Кофейный напиток, масло	0,180		93,52	1,46	4,98	10,65
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150		104,44	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Гарниры	378(130)	Пюре картофельное с морковью	0,130		131,43	2,73	5,28	18,15
ОБЕД	Суп	ТТК31/112	Суп картофельный с курицей	0,180		144,46	6,72	7,80	11,81
ОБЕД	Напитки	ТТК486(18)	компот из свежих яблок	0,180		44,37	0,07	0,07	10,75
ОБЕД	Блюда из птицы	372(70)	котлеты из птицы припущенные	0,070		227,04	13,99	15,09	8,81
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	211(130)	Каша рассыпчатая с овощами (греча)	0,130		190,52	6,94	4,07	31,55
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050		35,88	0,64	1,84	4,08
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,54	19,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО						1582,43	56,45	54,33	215,80

ИСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(150)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,150		153,96	4,75	6,53	18,88
ЗАВТРАК	Напитки	462//1(15)	Какао с молоком (масло,)	0,150		152,35	4,14	5,43	21,51
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
ОБД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110		112,94	2,95	3,89	16,41
ОБД	Мясные блюда	ТТК33(050)	Оладья из печени	0,050		128,77	10,50	6,81	6,24
ОБД	Холодные блюда	Б4 (030)	Икра морковная	0,030		26,87	0,49	1,52	2,69
ОБД	Суп	ТТК23/113	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,150		100,23	5,11	4,15	10,59
ОБД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150		34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТТК158(90)	кукуруза с яйцом и луком	0,090		106,66	3,58	6,68	7,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090		86,40	1,35	0,45	18,90
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150		31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1220,42	40,54	36,91	178,95

САД

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (18)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180		184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	462/1(180)	Какао с молоком (масло)	0,180		129,20	3,17	6,83	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,34	19,80
ОБД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130		133,47	3,48	4,60	19,40
ОБД	Мясные блюда	ТТК33(070)	Оладья из печени	0,070		180,27	14,71	9,53	8,74
ОБД	Холодные блюда	Б4 (050)	Икра морковная	0,050		44,78	0,82	2,54	4,49
ОБД	Суп	ТТК23/113	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,180		124,49	6,15	5,41	12,77
ОБД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180		40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТТК158(100)	кукуруза с яйцом и луком	0,100		118,51	3,97	7,42	8,81
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100		96,00	1,50	0,50	21,00
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО						1415,72	47,92	46,80	200,16

Итого

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279(100)	Запеканка из творога	0,100		267,27	18,87	13,87	15,98
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030		37,42	0,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	465/1(150)	Кофейный напиток с молоком	0,150		78,50	2,41	2,45	11,56
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120		92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	256(100)	Макаронные изделия отварные	0,100		142,72	3,87	3,61	23,72
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030		21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блюда	308(50)	Котлеты рыбные любительские	0,050		66,47	7,25	2,77	3,05
ОБЕД	Суп	100/2 (150)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,150		97,50	4,09	5,15	8,62
ОБЕД	Напитки	496(150)	Напиток из шиповника	0,150		51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (080)	Салат из свежлы отварной	0,080		75,40	1,15	4,87	6,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150		32,82	0,20	0,04	7,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	540(60)	шанежка с картофелем	0,060		136,57	4,19	3,46	21,76
ХЛЕБ	Выпечка	X(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
Итого						1317,92	53,31	43,30	175,64

Итого

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,120		320,73	22,65	16,64	19,18
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050		62,35	1,31	2,67	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	465/1(180)	Кофейный напиток с молоком	0,180		94,20	2,89	2,94	13,88
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150		115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	256(120)	Макаронные изделия отварные	0,120		171,26	4,65	4,34	28,46
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050		35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блюда	308 (070)	Котлеты рыбные любительские	0,070		93,16	10,16	3,89	4,27
ОБЕД	Суп	100/2 (180)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,180		123,50	4,91	6,90	10,35
ОБЕД	Напитки	496(180)	Напиток из шиповника	0,180		61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (100)	Салат из свежлы отварной	0,100		94,26	1,44	6,09	8,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180		39,38	0,24	0,05	9,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	540(60)	шанежка с картофелем	0,060		136,57	4,19	3,46	21,76
ХЛЕБ	Выпечка	X(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
Итого						1592,56	64,76	54,24	207,70

ИСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК71/236	Каша рисовая молочная жидкая	0,150	158,72	3,78	5,28	23,88
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,150	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	202 (100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	166,04	5,79	4,29	26,13
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Мясные блюда	348(50)	Тефтели из говядины (паровой)	0,050	120,10	9,14	7,34	4,38
ОБЕД	Суп	ТТК72/121	Уха с крупой	0,150	61,07	4,25	1,30	8,04
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150	40,95	0,22	0,05	10,24
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	183(130)	Рулет или запеканка картофельная с овощами	0,130	184,95	4,95	8,49	22,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	418(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1302,23	45,47	41,77	184,52

САД

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК71/236	Каша рисовая молочная жидкая	0,180	191,36	4,58	6,38	28,74
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	202 (120)	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	199,25	6,94	5,15	31,35
ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД (паровой)	Мясные блюда	348 (070)	Тефтели из говядины (паровой)	0,070	140,13	10,66	8,57	5,12
ОБЕД	Суп	ТТК72/121	Уха с крупой	0,180	73,96	5,27	1,53	9,72
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,180	59,67	0,26	0,05	14,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	183(150)	Рулет или запеканка картофельная с овощами	0,150	217,76	5,69	10,36	25,47
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1588,14	54,27	53,10	223,88

ИСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	460(150)	Чай с молоком (масло, сыр)	0,150	126,43	4,35	6,43	12,41
ЗАВТРАК 2	Напитки	B(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(100)	Пюре картофельное	0,100	102,64	2,68	3,53	14,92
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Суп	ТТК25(150)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,150	84,10	3,72	5,74	4,29
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДН	Гарниры	256(130)	Макаронные изделия отварные	0,130	185,53	5,04	4,70	30,83
УПЛОТН.ПОЛДН	Холодные блюда	150 (020)	икра кабачковая	0,020	24,40	0,40	1,80	1,72
УПЛОТН.ПОЛДН	Фрукты	Г(090)	Груша	0,090	42,30	0,36	0,27	9,27
УПЛОТН.ПОЛДН	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	X(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1198,75	38,46	36,06	178,93

САД

ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	460(180)	Чай с молоком (масло, сыр)	0,180	160,98	5,24	8,73	14,91
ЗАВТРАК 2	Напитки	B(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(120)	Пюре картофельное	0,120	123,13	3,21	4,24	17,90
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Суп	ТТК25(180)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,180	101,91	4,54	6,89	5,30
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДН	Гарниры	256(150)	Макаронные изделия отварные	0,150	214,08	5,81	5,42	35,57
УПЛОТН.ПОЛДН	Холодные блюда	150 (030)	икра кабачковая	0,030	36,60	0,60	2,70	2,58
УПЛОТН.ПОЛДН	Фрукты	Г(100)	Груша	0,100	47,00	0,40	0,30	10,30
УПЛОТН.ПОЛДН	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	X(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1441,70	46,74	45,80	209,32

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Омлет	268(080)	Омлет натуральный	0,080		204,14	12,57	16,14	2,10
Холодные блюда	TK54-20(0)	Горошек зеленый	0,030		12,00	0,93	0,06	1,95
Напитки	462/1(15)	Какао с молоком (масло.)	0,150		152,35	4,14	5,43	21,51
Напитки	C(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
Гарниры	143(20)	гренки из пшеничного хлеба	0,020		47,00	1,52	0,16	9,84
Гарниры	ТТК 64(11)	Капуста тушеная	0,110		76,40	2,68	2,44	10,51
Суп	ТТК137(15)	суп-пюре из птицы с рисом	0,150		128,80	6,12	7,56	9,08
Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150		51,22	0,26	0,11	11,11
Блюда из птицы	372(50)	котлеты из птицы припущенные	0,050		149,45	9,99	9,37	6,29
Гарниры	190(100)	котлета морковная	0,100		161,90	4,82	6,91	19,68
Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030		37,42	0,79	1,60	4,90
Напитки	457(150)	Чай с сахаром	0,150		31,05	0,16	0,04	7,52
Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020		99,60	1,16	5,90	11,70
Выпечка	X(20/40)Б	Хлеб (батон 20, хлеб бел.40)	0,060		147,60	4,46	1,02	29,80
					1367,93	50,34	56,88	161,13

Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,100		244,67	15,70	19,02	2,60
Холодные блюда	TK54-20(0)	Горошек зеленый	0,050		20,00	1,55	0,10	3,25
Напитки	462/1(180)	Какао с молоком (масло)	0,180		129,20	3,17	6,83	13,50
Напитки	C2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,54	19,80
Гарниры	143(30)	гренки из пшеничного хлеба	0,030		70,50	2,28	0,24	14,76
Гарниры	ТТК 64(13)	Капуста тушеная	0,130		90,27	3,16	2,88	12,42
Суп	ТТК137(18)	суп-пюре из птицы с рисом	0,180		154,78	7,35	9,07	10,95
Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180		61,47	0,31	0,13	13,33
Блюда из птицы	372(70)	котлеты из птицы припущенные	0,070		227,04	13,99	15,09	8,81
Гарниры	190(120)	котлета морковная	0,120		195,86	5,80	8,44	23,67
Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050		62,35	1,31	2,67	8,16
Напитки	457(180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030		149,40	1,74	8,85	17,55
Выпечка	X(630/40)	ХЛЕБ(батон 30, хлеб бел.40)	0,070		173,80	5,21	1,31	34,94
					1698,41	62,47	75,21	192,76

№ п/п	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150		161,28	4,64	5,41	23,33
	ЗАВТРАК	Напитки	464 (150)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,150		111,13	4,02	6,03	9,84
	ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
	ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030		21,53	0,38	1,10	2,45
	ОБЕД	Мясные блюда	ТК264(130)	макароник с печенью	0,130		246,51	14,38	7,11	31,32
	ОБЕД	Суп	123(150)	Суп картофельный с фрикадельками	0,150		125,30	6,54	6,18	10,85
	ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150		34,09	0,02	0,00	8,57
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(0)	Горошек зеленый	0,030		12,00	0,93	0,06	1,95
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	446(60)	Рубленые яйца с маслом и луком	0,060		168,38	10,82	13,30	1,33
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150		31,05	0,16	0,04	7,52
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК38(60)	пирожок печеный с начинкой на дрожжевом тесте (яблок)	0,060		142,84	3,08	1,27	29,13
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
	Итого						1341,21	52,47	41,90	186,00

	ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180		179,35	5,13	6,45	24,99
	ЗАВТРАК	Напитки	464 (180)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,180		124,96	3,50	6,95	11,83
	ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,54	19,80
	ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050		35,88	0,64	1,84	4,08
	ОБЕД	Мясные блюда	ТК264(150)	макароник с печенью	0,150		284,44	16,59	8,20	36,14
	ОБЕД	Суп	123(180)	Суп картофельный с фрикадельками	0,180		150,36	7,85	7,41	13,02
	ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180		40,91	0,03	0,00	10,29
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(0)	Горошек зеленый	0,050		20,00	1,55	0,10	3,25
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	446 (080)	Рубленые яйца с маслом и луком	0,080		224,49	14,43	17,73	1,77
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК38(60)	пирожок печеный с начинкой на дрожжевом тесте (яблок)	0,060		142,84	3,08	1,27	29,13
	УВЛЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
	Итого						1566,60	61,19	52,08	213,02

Прим. пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,120		320,73	22,65	16,64	19,18
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030		37,42	0,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	462/2(150)	Какао с молоком	0,150		80,12	2,61	2,67	11,19
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120		93,24	3,00	3,36	13,20
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64(110)	Капуста тушеная	0,110		76,40	2,68	2,44	10,51
ОБЕД	Мясные блюда	348(50)	Тефтели из говядины (паровой)	0,050		120,10	9,14	7,34	4,38
ОБЕД	Суп	ТТК21(150)	Уха рыбацкая с морковью	0,150		64,97	4,01	1,46	8,88
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150		34,09	0,02	0,00	8,57
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	171(130)	картофель, тушеный с луком и томатом	0,130		146,63	3,05	4,84	22,55
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150		31,05	0,16	0,04	7,52
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	541(60)	Булочка ванильная	0,060		207,12	4,85	5,18	34,57
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
Итого						1429,97	59,69	46,84	190,02

Прим. пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (150)	Запеканка из творога	0,150		400,83	28,30	20,79	23,98
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050		62,35	1,31	2,67	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	462/2(180)	Какао с молоком	0,180		96,15	3,13	3,20	13,43
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150		116,55	3,75	4,20	16,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64 (13)	Капуста тушеная	0,130		90,27	3,16	2,88	12,42
ОБЕД	Мясные блюда	348 (070)	Тефтели из говядины (паровой)	0,070		140,13	10,66	8,57	5,12
ОБЕД	Суп	ТТК21(180)	Уха рыбацкая с морковью	0,180		77,96	4,81	1,76	10,65
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180		40,91	0,03	0,00	10,29
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	171(150)	картофель, тушеный с луком и томатом	0,150		169,31	3,52	5,59	26,03
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
УВЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	541(60)	Булочка ванильная	0,060		207,12	4,85	5,18	34,57
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
Итого						1683,05	71,20	56,44	219,87

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(150)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,150	153,96	4,75	6,53	18,88
ЗАВТРАК	Напитки	460 (150)	Чай с молоком	0,150	53,48	1,24	1,24	9,28
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	72(45)	бутерброд с джемом или повидлом	0,045	135,25	1,66	3,79	24,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120	93,24	3,00	3,36	13,20
ОБЕД	Гарниры	385 (100)	Рис отварной	0,100	148,29	2,53	3,62	26,40
ОБЕД	Соус	408(030)	Соус сметанный	0,030	31,76	0,47	2,80	1,07
ОБЕД	Рыбные блюда	303(050)	Суфле рыбное	0,050	81,34	8,40	4,53	1,66
ОБЕД	Суп	ТТК62(150)	борщ с капустой и картофелем	0,150	91,79	3,80	6,24	5,03
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УЖИН, ПОЛДНИ	Гарниры	175(150)	Овощи в молочном соусе (ТК №402)	0,150	152,39	3,75	8,06	15,80
УЖИН, ПОЛДНИ	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090	86,40	1,35	0,45	18,90
УЖИН, ПОЛДНИ	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
УЖИН	Выпечка	Х(30/40)	Хлеб (хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,070	165,70	5,24	0,68	34,28
ИТОГО					1275,87	36,61	41,43	187,35

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (18)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180	184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	460 (180)	Чай с молоком	0,180	64,17	1,49	1,49	11,13
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	72(45)	бутерброд с джемом или повидлом	0,045	135,25	1,66	3,79	24,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150	116,55	3,75	4,20	16,50
ОБЕД	Гарниры	385 (120)	Рис отварной	0,120	177,95	3,03	4,34	31,68
ОБЕД	Соус	408(050)	Соус сметанный	0,050	52,93	0,79	4,67	1,78
ОБЕД	Рыбные блюда	303(70)	Суфле рыбное	0,070	114,82	11,84	6,41	2,33
ОБЕД	Суп	ТТК62(180)	борщ с капустой и картофелем	0,180	108,53	4,54	7,33	6,00
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УЖИН, ПОЛДНИ	Гарниры	175(180)	Овощи в молочном соусе (ТК №402)	0,180	182,33	4,50	9,66	18,85
УЖИН, ПОЛДНИ	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100	96,00	1,50	0,50	21,00
УЖИН, ПОЛДНИ	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
УЖИН	Выпечка	Х(40/40)	Хлеб (хлеб пш.40, хлеб бел.40)	0,080	189,20	6,00	0,76	39,20
ИТОГО					1521,09	45,28	51,16	217,70

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК58(150)	Каша кукурузная молочная жидкая	0,150	164,69	4,23	5,29	24,89
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(150)	Чай с молоком (масло)	0,150	91,13	1,67	3,83	12,41
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120	93,24	3,00	3,36	13,20
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(100)	Пюре картофельное	0,100	102,64	2,68	3,53	14,92
ОБЕД	Мясные блюда	338(050)	Кнели из говядины с рисом	0,050	114,86	7,49	6,88	5,77
ОБЕД	Холодные блюда	150(020)	икра кабачковая	0,020	24,40	0,40	1,80	1,72
ОБЕД	Суп	ТТК45/116	суп из овощей	0,150	99,75	4,01	6,30	6,67
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УЛЮТН.ПОЛДН	Гарниры	193(130)	Запеканка капустная	0,130	144,86	6,02	5,26	18,20
УЛЮТН.ПОЛДН	Соус	403(030)	Соус-молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
УЛЮТН.ПОЛДН	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
УЛЮТН.ПОЛДН	Выпечка	Ваф(020)	Вафли	0,020	68,42	0,64	0,56	16,22
ХЛЕБ	Выпечка	X(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1223,12	38,14	40,18	177,56

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК58(180)	Каша кукурузная молочная жидкая	0,180	197,61	5,07	6,35	29,86
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(180)	Чай с молоком (масло)	0,180	118,62	2,02	5,61	14,91
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150	116,55	3,75	4,20	16,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(120)	Пюре картофельное	0,120	123,13	3,21	4,24	17,90
ОБЕД	Мясные блюда	338(070)	Кнели из говядины с рисом	0,070	164,91	10,15	11,51	5,21
ОБЕД	Холодные блюда	150(030)	икра кабачковая	0,030	36,60	0,60	2,70	2,58
ОБЕД	Суп	ТТК45/116	суп из овощей	0,180	118,08	4,78	7,41	7,96
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УЛЮТН.ПОЛДН	Гарниры	193(150)	Запеканка капустная	0,150	167,15	6,94	6,07	20,99
УЛЮТН.ПОЛДН	Соус	403(050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
УЛЮТН.ПОЛДН	Напитки	459(180)	Чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
УЛЮТН.ПОЛДН	Выпечка	Ваф(030)	Вафли	0,030	102,63	0,96	0,84	24,33
ХЛЕБ	Выпечка	X(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1526,74	46,98	53,97	214,06

Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	232(150)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,150		178,98	5,52	5,38	27,01
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)	Кофейный напиток , масло	0,180		93,52	1,46	4,98	10,65
ЗАВТРАК 2	Фрукты	A(100)	Апельсины	0,100		43,00	0,90	0,20	8,10
ОБЕД	Гарниры	202 (100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100		166,04	5,79	4,29	26,13
ОБЕД	Суп	ТТК25/1(1)	Щи из свежей капусты с картофелем(кура)	0,150		119,29	6,14	8,61	4,23
ОБЕД	Блюда из птицы	54-30(60)	курица тушенная с морковью	0,060		128,06	7,07	9,82	2,76
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150		40,95	0,22	0,05	10,24
УВЮТН.ПОЛДНИК	Гарниры	259(150)	Макароны отварные с сыром	0,150		237,13	9,44	7,80	31,89
УВЮТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
УВЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	X(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1262,24	43,46	42,42	174,58

Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	232(180)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,180		214,78	6,62	6,45	32,41
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(200)	Кофейный напиток , масло	0,200		100,25	1,62	5,13	11,83
ЗАВТРАК 2	Фрукты	A(100)	Апельсины	0,100		43,00	0,90	0,20	8,10
ОБЕД	Гарниры	202 (120)	Каша гречневая рассыпчатая	0,120		199,25	6,94	5,15	31,35
ОБЕД	Суп	ТТК25/1(1)	Щи из свежей капусты с картофелем(кура)	0,180		141,53	7,34	10,18	5,04
ОБЕД	Блюда из птицы	54-30(100)	курица тушенная с морковью	0,100		213,44	11,79	16,37	4,59
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,180		59,67	0,26	0,05	14,92
УВЮТН.ПОЛДНИК	Гарниры	259(180)	Макароны отварные с сыром	0,180		284,57	11,33	9,36	38,27
УВЮТН.ПОЛДНИК	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200		41,30	0,20	0,05	10,02
УВЮТН.ПОЛДНИК	Выпечка	X(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО						1542,09	54,50	54,49	206,23

ИСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Суп молочный	140/1(180)	Суп молочный с рисовой крупой	0,180	128,84	4,42	5,44	15,29
ЗАВТРАК	Напитки	462//1(150)	Какао с молоком (масло,)	0,150	152,35	4,14	5,43	21,51
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	143(20)	гречки из пшеничного хлеба	0,020	47,00	1,52	0,16	9,84
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110	112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Мясные блю.	ТТК34(050)	Суфле из печени	0,050	124,67	12,15	6,14	5,01
ОБЕД	Суп	ТТК50(150)	Суп-пюре из разных овощей	0,150	57,00	1,61	2,68	6,44
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Омлет	268(080)	Омлет натуральный	0,080	204,14	12,57	16,14	2,10
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Холодные бл	ТК54-20(0)	Горошек зеленый	0,020	8,00	0,62	0,04	1,30
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090	86,40	1,35	0,45	18,90
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Выпечка	Х(20/40)Б	Хлеб (батон 20, хлеб бел.40)	0,060	147,60	4,46	1,02	29,80
ИТОГО					1221,98	46,98	41,68	160,54

САД

ЗАВТРАК	Суп молочный	140/1(200)	Суп молочный с рисовой крупой	0,200	143,16	4,91	6,05	16,99
ЗАВТРАК	Напитки	462/1(180)	Какао с молоком (масло)	0,180	129,20	3,17	6,83	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Гарниры	143(30)	гречки из пшеничного хлеба	0,030	70,50	2,28	0,24	14,76
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130	133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Мясные блю.	ТТК34(070)	Суфле из печени	0,070	174,42	17,00	8,59	7,02
ОБЕД	Суп	ТТК50(180)	Суп-пюре из разных овощей	0,180	68,41	1,93	3,21	7,73
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,100	244,67	15,70	19,02	2,60
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Холодные бл	ТК54-20(0)	Горошек зеленый	0,030	12,00	0,93	0,06	1,95
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100	96,00	1,50	0,50	21,00
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
УЛЮТН.ПОЛДНИ	Выпечка	Х(630/40)	ХЛЕБ(батон 30, хлеб бел.40)	0,070	173,80	5,21	1,31	34,94
ИТОГО					1428,38	57,38	51,12	182,23

ИТОГО

Итого

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	464(150)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,150	111,13	4,02	6,03	9,84
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	256(110)	Макаронные изделия отварные	0,110	156,99	4,26	3,98	26,09
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блю.	308(50)	Котлеты рыбные любительские	0,050	66,47	7,25	2,77	3,05
ОБЕД	Суп	ТТК 32/98	ТТК Свекольник с говядиной	0,150	114,12	4,18	6,30	10,12
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УЛЮТН.ПОЛДН	Гарниры	202(100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	166,04	5,79	4,29	26,13
УЛЮТН.ПОЛДН	Холодные бл	ТК158(80)	кукуруза с яйцом и луком	0,080	94,81	3,18	5,94	7,04
УЛЮТН.ПОЛДН	Напитки	457(150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
Итого					1268,01	43,75	40,12	182,20

Итого

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	464(180)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,180	124,96	3,50	6,95	11,83
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	256(130)	Макаронные изделия отварные	0,130	185,53	5,04	4,70	30,83
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блю.	308(070)	Котлеты рыбные любительские	0,070	93,16	10,16	3,89	4,27
ОБЕД	Суп	ТТК32/98	ТТК Свекольник с говядиной	0,180	136,94	5,02	7,56	12,15
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УЛЮТН.ПОЛДН	Гарниры	202(110)	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	182,60	6,36	4,72	28,74
УЛЮТН.ПОЛДН	Холодные бл	ТК158(100)	кукуруза с яйцом и луком	0,100	118,51	3,97	7,42	8,81
УЛЮТН.ПОЛДН	Напитки	457(180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб пш.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
Итого					1494,81	51,42	48,86	211,58

ИСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши.	229(150)	Каша дружба	0,150	147,63	3,89	5,42	20,68
ЗАВТРАК	Напитки	465(180)м	Кофейный напиток с молоком (масло/сыр)	0,180	151,96	4,80	8,39	13,94
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК53(130)	Запеканка капустная с мясом	0,130	639,31	47,57	44,52	11,81
ОБЕД	Суп	ТТК23/113	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,150	100,23	5,11	4,15	10,59
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150	40,95	0,22	0,05	10,24
УПОЛН.ПОЛ	Холодные блюда	26(100)	Салат из свежлы отварной	0,100	94,26	1,44	6,09	8,45
УПОЛН.ПОЛ	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
УПОЛН.ПОЛ	Выпечка	ТТК49(60)	ватрушка с творогом	0,060	216,81	9,32	7,87	26,50
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон.20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО				1772,94	1464,84	83,43	82,85	172,05

САД

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши.	ТТК48(180)	Каша дружба	0,180	181,15	4,66	6,50	25,81
ЗАВТРАК	Напитки	465(180)м	Кофейный напиток с молоком (масло/сыр)	0,180	151,96	4,80	8,39	13,94
ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК53 (150)	Запеканка капустная с мясом	0,150	275,18	17,50	17,52	11,57
ОБЕД	Суп	ТТК23/113	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,180	124,49	6,15	5,41	12,77
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,180	59,67	0,26	0,05	14,92
УПОЛН.ПОЛ	Холодные блюда	26(120)	Салат из свежлы-отварной	0,120	113,11	1,73	7,31	10,14
УПОЛН.ПОЛ	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200	41,30	0,20	0,05	10,02
УПОЛН.ПОЛ	Выпечка	ТТК49(60)	ватрушка с творогом	0,060	216,81	9,32	7,87	26,50
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО				1799,88	1464,84	53,84	58,10	179,98

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК227(15)	Каша ячневая молочная жидкая	0,150	142,05	4,05	5,23	19,55
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110	112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Холодные блюда	54 (030)	Икра морковная	0,030	26,87	0,49	1,52	2,69
ОБЕД	Суп	100/2 (150)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,150	97,50	4,09	5,15	8,62
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПОЛН.ПОЛДН	Творожные блю	286(90)	Сырники из творога запеченные	0,090	235,36	16,86	10,54	17,24
УПОЛН.ПОЛДН	Фрукты	А(090)	Апельсины	0,090	38,70	0,81	0,18	7,29
УПОЛН.ПОЛДН	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
УПОЛН.ПОЛДН	Кондитерские из	МС(020)	Молоко стуженное	0,020	15,02	0,60	1,00	0,96
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/4)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1307,67	53,35	44,65	168,52

САЛ

ЗАВТРАК	Каши	ТТК227(18)	Каша ячневая молочная жидкая	0,180	177,35	5,08	6,31	24,90
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130	133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Холодные блюда	54 (050)	Икра морковная	0,050	44,78	0,82	2,54	4,49
ОБЕД	Суп	100/2 (180)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,180	123,50	4,91	6,90	10,35
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПОЛН.ПОЛДН	Творожные блю	286 (100)	Сырники из творога запеченные	0,100	261,51	18,74	11,71	19,16
УПОЛН.ПОЛДН	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100	43,00	0,90	0,20	8,10
УПОЛН.ПОЛДН	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
УПОЛН.ПОЛДН	Кондитерские из	МС(030)	Молоко стуженное	0,030	22,53	0,90	1,50	1,44
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/4)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1541,03	62,67	53,07	198,06

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(15)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	0,150	153,96	4,75	6,53	18,88
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)	Кофейный напиток, масло	0,180	93,52	1,46	4,98	10,65
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Мясные блюда	54-12(160)	Плов из курицы	0,160	385,42	18,66	21,41	29,48
ОБЕД	Суп	ТТК116(15)	суп из овощей на курином бульоне	0,150	133,73	6,40	9,04	6,64
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛ	Гарниры	177(130)	Рагу из овощей с томатным соусом (ТК №419)	0,130	127,39	2,58	6,21	15,05
УПЛОТН.ПОЛ	Напитки	457(180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
УПЛОТН.ПОЛ	Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020	99,60	1,16	5,90	11,70
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1351,98	42,70	55,52	169,70

САД

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (18)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	0,180	184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(200)	Кофейный напиток, масло	0,200	100,25	1,62	5,13	11,83
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Мясные блюда	54-12(200)	Плов из курицы	0,200	481,78	23,33	26,76	36,86
ОБЕД	Суп	ТТК116(18)	суп из овощей на курином бульоне	0,180	160,48	7,68	10,84	7,96
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/49	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛ	Гарниры	177(150)	Рагу из овощей с томатным соусом (ТК №419)	0,150	146,94	2,97	7,16	17,36
УПЛОТН.ПОЛ	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200	41,30	0,20	0,05	10,02
УПЛОТН.ПОЛ	Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030	149,40	1,74	8,85	17,55
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1631,98	51,48	68,72	204,02

Прошито и пронумеровано

двадцать один листов
Заведующий МАДОУ д/с «Голубок»
Шипицина О.Н.

