Школа МКУ Центр "Теплый дом"

Утвердил: должность Директор

ФИО Л.А. Милосердова

дата 02 (день) 07 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория Д -3

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	20	5,20	5,22	0,00	68,80	75	8,99
		Завтрак		ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ №277/1	130	9,38	11,33	3,58	169,81	277	33,29
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460	200	1,45	0,89	11,73	61,17	460	7,85
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**415**	**20**	**29,61**	**38,98**	**521,43**		**60,12**
1	1	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,60**		**27,44**
1	1	Обед		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) №150	60	1,08	5,02	4,20	64,26	150	10,50
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 3-7 №104	200	1,38	4,49	5,90	75,55	104	6,91
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ПЕРЛОВЫЙ ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №330	180	16,44	14,31	31,93	320,50	330	48,33
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495	200	0,00	0,00	13,62	53,87	495	4,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**693**	**25**	**28,45**	**72,76**	**650,64**		**80,74**
1	1	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ №99	150	0,58	0,57	18,18	82,68	99	21,40
			Итого:		**350**	**1,58**	**0,77**	**37,98**	**168,68**		**37,4**
1	1	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ТТК №15/1	60	0,65	3,67	1,81	42,75	15/1	9,39
		Ужин 1		ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОРБУША) №310	70	12,27	5,00	0,78	95,21	310	46,00
		Ужин 1		СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-й вариант) №403	20	0,64	0,95	1,77	19,31	403	3,36
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	150	2,94	4,58	19,15	135,37	377	18,29
		Ужин 1		ЧАЙ С САХАРОМ 3-7 №457	200	0,10	0,00	9,27	37,03	457	1,21
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**540**	**19,8**	**16,4**	**49,78**	**433,67**		**78,25**
1	1	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
			Итого:		**200**	**5,80**	**5,00**	**8,40**	**108,00**		**28,10**

1	**1**	**Итого за день:**			**2398**	**72,94**	**80,98**	**225,74**	**1967,02**		**312,05**
1	2	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	14	13,49
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234	200	6,60	6,57	26,88	197,57	234	20,64
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ 3-7 №462	200	2,99	2,08	14,01	88,16	462	15,70
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**25,05**	**22,29**	**64,72**	**574,3**		**59,96**
1	2	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
			Итого:		**200**	**1,52**	**0,00**	**13,65**	**68,40**		**48,15**
1	2	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ №20	60	0,64	4,80	2,14	53,02	20	15,32
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 3-7 №129	200	2,04	4,04	13,14	94,71	129	8,14
		Обед		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ №217	20	2,92	3,39	0,36	42,35	217	7,90
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		АЗУ ТТК №325	80	11,94	12,47	3,96	168,64	325	44,38
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №207	150	4,28	3,64	29,29	170,30	207	5,96
		Обед		КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №479 3-7	200	0,10	0,10	15,08	61,45	479	16,87
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**753**	**25,15**	**30,64**	**81,04**	**694,94**		**99,58**
1	2	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ №286	80	13,54	6,39	14,02	181,01	286	21,00
			Итого:		**280**	**14,54**	**6,59**	**33,82**	**267,01**		**37**
1	2	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ № 34	60	0,64	3,44	2,29	41,23	34	22,64
		Ужин 1		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННО (БЕЗ КАРОЧКИ)ТТК №301	70	16,13	16,14	0,00	199,85	301	27,73
		Ужин 1		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №152	50	0,96	1,55	7,44	49,44	152	6,11
		Ужин 1		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №380	100	2,17	2,57	8,87	72,00	380	9,46
		Ужин 1		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 3-7 №459	200	0,16	0,01	9,47	39,24	459	2,75
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**23,26**	**25,91**	**45,07**	**505,76**		**68,69**
1	2	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33
			Итого:		**200**	**5,51**	**4,70**	**7,64**	**97,20**		**20,33**
1	**2**	**Итого за день:**			**2473**	**95,03**	**90,13**	**245,94**	**2207,61**		**333,71**
1	3	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №232	200	6,85	4,96	33,08	208,61	232	19,05
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 3-7 №460	200	1,36	0,89	11,54	60,06	460	7,46
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00

			Итого:		**465**	**12,18**	**18,02**	**68,29**	**490,32**		**36,5**
1	3	II Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ №82	200	1,71	0,38	14,74	77,40	82	42,46
			Итого:		**200**	**1,71**	**0,38**	**14,74**	**77,40**		**42,46**
1	3	Обед		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ №43	60	0,92	3,55	6,10	58,33	43	7,48
		Обед		УХА С КРУПОЙ 3-7 №121	200	6,28	2,84	11,21	94,85	121	24,26
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ПТИЦА (ФИЛЕ) В СОУСЕ С ТОМАТОМ ТТК №367	100	13,21	16,47	2,03	210,87	367	37,11
		Обед		ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ ТТК№241 (Д-3)	150	6,23	5,82	25,96	176,37	241	7,25
		Обед		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №494	200	1,24	0,08	25,22	106,07	494	7,33
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**753**	**31,11**	**30,96**	**87,59**	**750,96**		**84,44**
1	3	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЯБЛОКИ №82	150	0,57	0,56	13,38	63,45	82	20,58
			Итого:		**350**	**1,57**	**0,76**	**33,18**	**149,45**		**36,58**
1	3	Ужин 1		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ТТК №9	60	1,33	3,68	6,52	65,22	9	12,01
		Ужин 1		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ №319	70	12,87	11,45	2,17	157,37	319	43,42
		Ужин 1		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	1,14	1,27	15,71	364	0,80
		Ужин 1		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ №153	50	0,90	1,31	6,58	43,31	153	5,44
		Ужин 1		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ №383	100	1,08	5,52	3,77	78,60	383	11,46
		Ужин 1		НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ №498	200	0,10	0,10	24,90	103,00	498	15,07
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**540**	**19,68**	**25,4**	**62,21**	**567,21**		**88,2**
1	3	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,85
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,85**
1	**3**	**Итого за день:**			**2508**	**71,85**	**80,52**	**275,03**	**2148,36**		**310,03**
1	4	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	20	5,20	5,22	0,00	68,80	75	8,99
		Завтрак		ОМЛЕТ С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №272	100	11,31	17,56	2,02	221,83	272	32,55
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460	200	1,45	0,89	11,73	61,17	460	7,85
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**360**	**21,05**	**24,41**	**33,05**	**448,85**		**49,39**
1	4	II Завтрак		ГРУШИ №82	200	0,76	0,56	18,75	84,60	82	39,65
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,56**	**18,75**	**84,60**		**39,65**
1	4	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ТТК №15	60	0,49	3,66	1,49	40,84	15	10,32
		Обед		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ) 7-11 №114	200	4,72	2,08	20,24	119,21	114	8,11
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01

		Обед		ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ №332	150	12,10	12,82	4,89	175,72	332	99,86
		Обед		СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	20	0,52	2,20	2,16	30,80	368	3,02
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	100	1,85	3,02	11,94	86,16	377	11,68
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	11,46
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**783**	**25,88**	**28,51**	**82,73**	**692,19**		**155,22**
1	4	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК № 279	100	17,33	10,05	15,22	240,23	279	31,18
			Итого:		**300**	**18,33**	**10,25**	**35,02**	**326,23**		**47,18**
1	4	Ужин 1		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ТТК №47	60	0,95	3,50	4,31	51,03	47	12,05
		Ужин 1		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ №327	80	17,91	17,57	3,08	237,48	327	63,62
		Ужин 1		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	100	5,72	3,66	24,76	155,61	202	5,00
		Ужин 1		ЧАЙ С САХАРОМ 3-7 №457	200	0,10	0,00	9,27	37,03	457	1,21
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**480**	**27,88**	**26,93**	**58,42**	**585,15**		**81,88**
1	4	Ужин 2		РЯЖЕНКА №470	200	6,00	2,00	8,40	80,00	470	21,15
			Итого:		**200**	**6,00**	**2,00**	**8,40**	**80,00**		**21,15**
1	**4**	**Итого за день:**			**2323**	**99,9**	**92,66**	**236,37**	**2217,02**		**394,47**
1	5	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	20	5,20	5,22	0,00	68,80	75	8,99
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ТТК №140	200	5,25	3,92	17,63	130,24	140	20,68
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 8-18 №459	200	0,25	0,01	9,66	40,35	459	3,14
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**500**	**18,46**	**13,34**	**46,87**	**392,96**		**42,94**
1	5	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,60**		**27,44**
1	5	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ № 17	60	0,63	5,11	2,17	58,63	17	11,42
		Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 3-7 №95	200	1,46	2,90	7,70	74,09	95	21,28
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №299	200	28,12	12,68	9,38	256,26	299	107,37
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №152	50	0,96	1,55	7,44	49,44	152	6,11
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495	200	0,10	0,10	24,91	103,04	495	3,02
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**763**	**37,37**	**26,97**	**68,71**	**677,92**		**159,97**
1	5	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00

		Полдник		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ ТТК №182/1	150	7,29	7,51	5,01	121,75	182/1	38,74
			Итого:		**350**	**8,29**	**7,71**	**24,81**	**207,75**		**54,74**
1	5	Ужин 1		ИКРА МОРКОВНАЯ №54	60	2,52	4,86	6,06	78,06	54	4,97
		Ужин 1		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ №372	70	13,27	13,94	8,27	203,51	372	31,15
		Ужин 1		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ ТТК №411	20	0,35	1,17	0,93	24,06	411	2,69
		Ужин 1		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №256	150	5,36	3,88	32,77	190,64	256	7,16
		Ужин 1		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 3-7 №459	200	0,16	0,01	9,47	39,24	459	2,75
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**540**	**24,86**	**26,06**	**74,5**	**639,51**		**48,72**
1	5	Ужин 2		КЕФИР №470	200	6,00	0,20	8,00	62,00	470	15,91
			Итого:		**200**	**6,00**	**0,20**	**8,00**	**62,00**		**15,91**
1	**5**	**Итого за день:**			**2553**	**95,74**	**75,03**	**240,73**	**2064,74**		**349,72**
1	6	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		ДЖЕМ ,ПОВИДЛО (ДЛЯ БУТЕРБРОДА) ТТК №86	20	0,12	0,02	14,58	56,80	86	7,20
		Завтрак		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №233	200	5,63	4,92	33,86	206,69	233	18,59
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 3-7 №460	200	1,36	0,89	11,54	60,06	460	7,46
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**485**	**11,08**	**18**	**83,65**	**545,2**		**43,24**
1	6	II Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ №82	200	1,71	0,38	14,74	77,40	82	42,46
			Итого:		**200**	**1,71**	**0,38**	**14,74**	**77,40**		**42,46**
1	6	Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ) №157	60	1,77	0,11	3,55	21,60	157	18,46
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 3-7 №114	200	1,76	3,18	11,44	79,46	114	7,06
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		БИГУС ТТК №329	200	19,15	17,61	8,24	258,31	329	65,68
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,91	103,05	491	11,77
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**713**	**28,88**	**25,63**	**65,25**	**598,88**		**113,74**
1	6	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ТВОРОГ С МОЛОКОМ №280	150	18,79	7,97	7,85	192,96	280	31,35
			Итого:		**350**	**19,79**	**8,17**	**27,65**	**278,96**		**47,35**
1	6	Ужин 1		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ ТТК №10	60	0,87	3,11	3,59	46,62	10	9,60
		Ужин 1	Гарнир	ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №376	200	11,16	11,27	14,47	197,13	376	49,92
		Ужин 1		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК ТТК №289	200	0,50	0,22	16,25	77,04	289	4,51
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00

			Итого:		**500**	**15,73**	**16,8**	**51,31**	**424,79**		**64,03**
1	6	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,16
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,16**
1	**6**	**Итого за день:**			**2448**	**82,79**	**73,98**	**251,62**	**2038,25**		**331,98**
1	7	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №76	20	5,20	5,22	0,00	68,80	76	14,12
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №107	200	6,56	5,67	25,78	184,99	107	19,25
		Завтрак		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ТТК №496	200	0,70	0,30	24,40	103,00	496	4,62
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**460**	**15,55**	**11,93**	**69,48**	**453,84**		**37,99**
1	7	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
			Итого:		**200**	**1,52**	**0,00**	**13,65**	**68,40**		**48,15**
1	7	Обед		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ТТК №25	100	1,05	5,84	5,97	78,76	25	9,80
		Обед		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 3-7 №101	200	1,74	2,75	10,37	80,36	101	13,93
		Обед		ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	10	2,21	2,21	0,02	27,47	366	5,40
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ №319	70	12,87	11,45	2,17	157,37	319	43,43
		Обед		ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ ТТК№241	130	5,56	5,07	22,65	154,29	241	8,90
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	11,46
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**753**	**26,76**	**29,62**	**83,15**	**705,72**		**93,93**
1	7	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ №99	150	0,58	0,57	18,18	82,68	99	21,40
			Итого:		**350**	**1,58**	**0,77**	**37,98**	**168,68**		**37,4**
1	7	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	60	0,54	3,47	1,68	39,27	18	12,02
		Ужин 1		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №299	200	28,12	13,99	9,28	263,69	299	105,99
		Ужин 1		ЧАЙ С САХАРОМ 3-7 №457	200	0,10	0,00	9,27	37,03	457	1,21
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**500**	**31,96**	**19,66**	**37,23**	**443,99**		**119,22**
1	7	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,85
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,85**
1	**7**	**Итого за день:**			**2463**	**82,97**	**66,98**	**250,51**	**1953,65**		**358,54**
2	1	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		ОМЛЕТ С МЯСОМ ПТИЦЫ №274/1	105	11,96	14,73	1,87	191,61	274/1	32,89
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460	200	1,45	0,89	11,73	61,17	460	7,85

		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**355**	**16,55**	**23,61**	**32,98**	**415,56**		**47,4**
2	1	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,60**		**27,44**
2	1	Обед		ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ №383	60	0,65	3,31	2,26	47,16	383	25,33
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 3-7 №104	200	1,38	4,49	5,90	75,55	104	6,91
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ ТТК №324	80	13,85	13,51	9,89	208,32	324	47,03
		Обед		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	150	7,54	4,00	42,50	237,74	202	8,30
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,91	103,05	491	17,04
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**743**	**29,62**	**30,04**	**102,57**	**808,28**		**115,38**
2	1	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ ТТК №182/1	150	7,29	7,51	5,01	121,75	182/1	38,74
			Итого:		**350**	**8,29**	**7,71**	**24,81**	**207,75**		**54,74**
2	1	Ужин 1		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ТТК №47	60	0,74	3,48	4,01	49,27	47	11,37
		Ужин 1		КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ №372	70	13,27	13,94	8,27	203,51	372	31,15
		Ужин 1		СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №414	15	0,11	0,45	0,55	7,32	414	0,81
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	50	0,98	1,54	6,39	45,33	377	6,12
		Ужин 1		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №380	100	2,17	2,57	8,87	72,00	380	9,46
		Ужин 1		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 3-7 №459	200	0,16	0,01	9,47	39,24	459	2,75
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**535**	**20,63**	**24,19**	**54,56**	**520,67**		**61,66**
2	1	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
			Итого:		**200**	**5,80**	**5,00**	**8,40**	**108,00**		**28,10**
2	**1**	**Итого за день:**			**2383**	**81,65**	**91,3**	**241,16**	**2144,86**		**334,72**
2	2	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	20	5,20	5,22	0,00	68,80	75	8,99
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА "№ 229	200	3,85	4,80	16,12	128,75	229	18,36
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 3-7 №460	200	1,36	0,89	11,54	60,06	460	7,46
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**480**	**14,35**	**19,45**	**51,29**	**446,39**		**41,47**
2	2	II Завтрак		ГРУШИ №82	200	0,76	0,56	18,75	84,60	82	39,65
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,56**	**18,75**	**84,60**		**39,65**
2	2	Обед		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (САЛАТ)	60	1,93	0,12	3,87	23,54	229	20,12
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 7-11 №116	200	1,61	3,97	8,22	73,14	116	7,97

		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННО ТТК №301 (БЕЗ КОРОЧКИ)	70	16,13	16,14	0,00	199,85	301	27,73
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,28	0,80	1,28	13,60	371	1,09
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	130	7,44	4,75	32,20	202,35	202	6,51
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	17,32
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**733**	**33,59**	**30,51**	**87,58**	**751,94**		**91,51**
2	2	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ №286	80	13,54	6,39	14,02	181,01	286	21,00
		Полдник		СОУС ВИШНЕВЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНКИ) №440	20	0,09	0,02	11,94	48,15	440	9,54
			Итого:		**300**	**14,63**	**6,61**	**45,76**	**315,16**		**46,54**
2	2	Ужин 1		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) №246	60	0,66	0,12	2,28	14,40	246	11,34
		Ужин 1		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ №348	70	10,13	9,92	4,46	141,17	348	32,28
		Ужин 1		СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	20	0,51	1,29	1,83	22,92	370	2,80
		Ужин 1		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ №383	150	1,61	8,29	5,65	117,90	383	17,19
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,91	103,05	491	11,77
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**540**	**16,21**	**21,92**	**56,13**	**503,44**		**75,38**
2	2	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,16
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,16**
2	**2**	**Итого за день:**			**2453**	**85,14**	**84,05**	**268,53**	**2214,55**		**315,71**
2	3	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234	200	6,61	6,57	26,90	197,53	234	20,63
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460	200	1,45	0,89	11,73	61,17	460	7,85
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**455**	**11,23**	**19,08**	**58,05**	**454,35**		**38,47**
2	3	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
			Итого:		**200**	**1,52**	**0,00**	**13,65**	**68,40**		**48,15**
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ ТТК №40 (Д-3)	60	4,88	4,00	4,22	69,69	40	18,78
		Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 3-7 №100	200	1,78	2,77	12,05	87,24	100	13,42
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		БИГУС ТТК №329	200	18,99	16,00	7,68	246,36	329	66,99
		Обед		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №494	200	1,24	0,08	25,22	106,07	494	7,33
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00

			Итого:		**713**	**32,99**	**27,48**	**66,28**	**645,82**		**117,29**
2	3	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ТВОРОГ С МОЛОКОМ №280	150	18,46	7,84	9,61	197,11	280	31,03
			Итого:		**350**	**19,46**	**8,04**	**29,41**	**283,11**		**47,03**
2	3	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ТТК №15	60	0,49	3,66	1,49	40,84	15	10,32
		Ужин 1		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ №372	70	13,27	13,94	8,27	203,51	372	31,14
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	50	0,98	1,54	6,39	45,33	377	6,12
		Ужин 1		ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ №383	100	1,08	5,52	3,77	78,60	383	11,46
		Ужин 1		ЧАЙ С САХАРОМ 3-7 №457	200	0,10	0,00	9,27	37,03	457	1,21
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**19,12**	**26,86**	**46,19**	**509,31**		**60,25**
2	3	Ужин 2		РЯЖЕНКА №470	200	6,00	2,00	8,40	80,00	470	21,15
			Итого:		**200**	**6,00**	**2,00**	**8,40**	**80,00**		**21,15**
2	**3**	**Итого за день:**			**2438**	**90,32**	**83,46**	**221,98**	**2040,99**		**332,34**
2	4	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		ОМЛЕТ С СЫРОМ №275	100	11,35	15,85	1,91	200,71	275	30,02
		Завтрак		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ТТК №496	200	0,70	0,30	24,40	103,00	496	4,62
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**355**	**15,22**	**27,77**	**45,73**	**499,36**		**44,63**
2	4	II Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ №82	200	1,71	0,38	14,74	77,40	82	42,46
			Итого:		**200**	**1,71**	**0,38**	**14,74**	**77,40**		**42,46**
2	4	Обед		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ ТТК №10	60	0,87	3,11	3,59	46,62	10	9,60
		Обед		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ) 3-7 №114	200	2,21	2,62	14,67	93,80	114	11,24
		Обед		ФИЛЕ ИНДЕЙКИ П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	10	2,21	2,22	0,02	27,50	366	5,41
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		АЗУ ТТК №325	80	11,83	12,47	3,60	166,67	325	43,83
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №207	150	4,28	3,64	29,29	170,30	207	5,96
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БРУСНИКА) ТТК 491	200	0,11	0,11	24,84	102,74	491	15,48
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**743**	**24,74**	**26,37**	**93,08**	**712,1**		**92,53**
2	4	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК № 279	100	16,68	10,39	14,05	232,91	279	26,95
		Полдник		СОУС ВИШНЕВЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНКИ) №440	20	0,09	0,02	11,94	48,15	440	9,54
			Итого:		**320**	**17,77**	**10,61**	**45,79**	**367,06**		**52,49**
2	4	Ужин 1		ИКРА МОРКОВНАЯ №54	60	2,52	4,86	6,06	78,06	54	4,97
		Ужин 1		РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ ТТК №300	200	39,80	18,40	7,09	348,53	300	136,05

		Ужин 1		СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-й вариант) №403	20	0,65	1,00	1,92	20,57	403	3,44
		Ужин 1		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 3-7 №459	200	0,16	0,01	9,47	39,24	459	2,75
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**46,33**	**26,47**	**41,54**	**590,4**		**147,21**
2	4	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,85
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,85**
2	**4**	**Итого за день:**			**2338**	**111,37**	**96,6**	**249,9**	**2359,34**		**401,17**
2	5	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	20	5,20	5,22	0,00	68,80	75	8,99
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №232	200	6,85	4,96	33,08	208,61	232	19,05
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 3-7 №460	200	1,36	0,89	11,54	60,06	460	7,46
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**22,02**	**23,06**	**68,53**	**582,77**		**52,29**
2	5	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
			Итого:		**200**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,60**		**27,44**
2	5	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ № 17	60	0,63	3,71	2,18	45,93	17	10,56
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 7-11 №116	200	1,27	3,96	7,42	68,37	116	8,13
		Обед		ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	10	2,21	2,21	0,02	27,47	366	5,40
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ПТИЦА (ФИЛЕ) В СОУСЕ С ТОМАТОМ ТТК №367	80	11,65	14,06	1,68	180,88	367	32,48
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	130	7,15	4,50	30,95	193,92	202	6,19
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) ТТК 491	200	0,15	0,04	15,64	63,59	491	17,10
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**723**	**26,29**	**30,68**	**74,96**	**684,63**		**80,87**
2	5	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ ТТК №182/1	150	7,29	7,51	5,01	121,75	182/1	38,74
			Итого:		**350**	**8,29**	**7,71**	**24,81**	**207,75**		**54,74**
2	5	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ № 25	60	0,73	2,91	6,35	53,24	25	22,59
		Ужин 1		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №333	125	13,72	14,23	2,83	193,36	333	49,75
		Ужин 1		СОУС СМЕТАННЫЙ ТТК №408	20	0,29	1,03	0,65	22,99	408	2,32
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	75	1,48	2,29	9,59	67,75	377	9,16
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495	200	0,10	0,10	24,90	103,00	495	3,53
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**520**	**19,52**	**22,76**	**61,32**	**544,34**		**87,35**
2	5	Ужин 2		КЕФИР №470	200	6,00	0,20	8,00	62,00	470	15,91

			Итого:		**200**	**6,00**	**0,20**	**8,00**	**62,00**		**15,91**
2	**5**	**Итого за день:**			**2513**	**82,88**	**85,16**	**255,46**	**2166,09**		**318,6**
2	6	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234	200	6,61	6,57	26,90	197,53	234	20,63
		Завтрак		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИМОНОМ ТТК №289	200	0,70	0,30	24,40	103,00	289	4,96
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**460**	**11,25**	**15,41**	**74,93**	**489,31**		**32,25**
2	6	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
			Итого:		**200**	**1,52**	**0,00**	**13,65**	**68,40**		**48,15**
2	6	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	60	0,54	3,47	1,74	39,47	18	8,76
		Обед		СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 3-7 №116	200	1,44	4,00	7,33	68,97	116	10,64
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №351	60	13,98	15,68	2,01	202,56	351	51,21
		Обед		СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	20	0,51	1,29	1,83	22,92	370	2,80
		Обед		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №207	150	5,27	3,72	29,73	176,36	207	6,95
		Обед		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА №494	200	0,71	0,08	19,71	82,08	494	6,72
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**743**	**28,55**	**32,87**	**79,46**	**728,82**		**97,85**
2	6	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ТВОРОГ С МОЛОКОМ №280	150	18,46	7,84	9,61	197,11	280	31,03
			Итого:		**350**	**19,46**	**8,04**	**29,41**	**283,11**		**47,03**
2	6	Ужин 1		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	60	0,46	0,06	1,37	7,56	148	7,22
		Ужин 1		РАГУ с МЯСОМ ТТК №328 (Д-3)	270	19,16	16,32	15,29	281,65	328	89,85
		Ужин 1		ЧАЙ С САХАРОМ 3-7 №457	200	0,10	0,00	9,27	37,03	457	1,21
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**570**	**22,92**	**18,58**	**42,93**	**430,24**		**98,28**
2	6	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33
			Итого:		**200**	**5,51**	**4,70**	**7,64**	**97,20**		**20,33**
2	**6**	**Итого за день:**			**2523**	**89,21**	**79,6**	**248,02**	**2097,08**		**343,89**
2	7	Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №573 (Новоукраинский)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	573	0,00
		Завтрак		СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №76	20	5,20	5,22	0,00	68,80	76	14,12
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ТТК №140	200	5,25	3,92	17,63	130,24	140	20,68
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ 8-18 №457	200	0,19	0,00	9,46	38,14	457	1,59
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	10	0,80	0,55	4,25	26,00	575	0,00
			Итого:		**460**	**13,73**	**9,88**	**46,39**	**334,23**		**36,39**
2	7	II Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ №82	200	1,71	0,38	14,74	77,40	82	42,46

			Итого:		**200**	**1,71**	**0,38**	**14,74**	**77,40**		**42,46**
2	7	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КУКУРУЗОЙ ТТК №47	60	0,95	3,50	4,31	51,03	47	12,18
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 3-7 №114	200	1,30	2,42	9,40	67,76	114	9,42
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (в блюда) стр.53	3	0,03	0,00	0,07	0,47	стр 53	1,01
		Обед		РЫБА,ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №298	200	38,92	17,79	5,20	357,11	298	148,85
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	11,46
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**713**	**47,37**	**28,44**	**60,92**	**715,36**		**192,68**
2	7	Полдник		СОК В АССОРТИМЕНТЕ №501	200	1,00	0,20	19,80	86,00	501	16,00
		Полдник		ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ №99	150	0,58	0,57	18,18	82,68	99	21,40
			Итого:		**350**	**1,58**	**0,77**	**37,98**	**168,68**		**37,4**
2	7	Ужин 1		ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ СВЕЖИЙ №148	60	0,74	0,06	2,68	14,04	148	36,18
		Ужин 1		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ №339	70	12,15	11,64	11,24	191,05	339	36,67
		Ужин 1		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ ТК № 420	20	0,25	1,11	1,58	19,25	420	2,21
		Ужин 1		СЛОЖНЫЙ ГАРНИР №377/380	150	1,10	1,26	4,43	35,69	377/380	4,69
		Ужин 1		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИМОНОМ ТТК №289	200	0,70	0,30	24,41	103,04	289	4,99
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**540**	**18,14**	**16,57**	**61,34**	**467,07**		**84,74**
2	7	Ужин 2		ЙОГУРТ №470	200	5,60	5,00	9,02	113,02	470	21,85
			Итого:		**200**	**5,60**	**5,00**	**9,02**	**113,02**		**21,85**
2	**7**	**Итого за день:**			**2463**	**88,13**	**61,04**	**230,39**	**1875,76**		**415,52**
				Среднее значение за период:	**2448**	**87,85**	**81,54**	**245,81**	**2106,81**		**346,60**