

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша ячневая молочная	174	6,09	6,66	22,70	175,14	РТ990/3
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>429</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>374</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>222</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>184</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый порционный	60	0,31		0,66	3,90	330/1
	Борщ со сметаной	200	2,28	6,33	12,44	115,85	27*/1
	Горошница **	130	14,07	3,63	29,41	206,53	356/1
	Котлета из свинины	70	11,13	14,36	5,57	196,02	282*/2
	*Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,99	33,37	241/2
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>73</b>	<b>638</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Рагу из овощей	130	2,30	4,36	13,71	103,22	РТ770/3
	Суфле из печени	70	14,40	8,36	6,42	158,42	360*/2
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	Булочка "Российская"	70	8,22	9,40	42,27	286,57	276/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>90</b>	<b>678</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1846</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>237</b>	<b>1873</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	/*Лакомка из творога со сгущенным мол	158	28,69	14,60	43,91	421,78	345/2
	Батон нарезной с маслом	46	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>59</b>	<b>574</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Снежинка	140	3,92	3,50	15,40	108,78	347/1
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>158</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	<b>172</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из репчатого лука	30	0,49	4,00	4,37	55,39	325/1
	**Рассольник ленинградский со сметанс	200	2,24	4,49	15,00	109,32	РТ330/3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Жаркое по домашнему	220	13,66	18,61	23,44	315,91	153/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	Напиток из шиповника	180	0,51		16,23	66,95	256/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>79</b>	<b>641</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Рыба тушеная в томате с овощами	200	20,78	4,52	13,09	176,13	РТ406/3
	**Шарлотка с яблоками	70	3,35	4,71	19,25	132,90	НРТ77/3
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200			9,00	36,03	263/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>520</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>442</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1752</b>	<b>85</b>	<b>64</b>	<b>228</b>	<b>1830</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша манная молочная жидкая	174	6,15	6,60	22,75	175,00	РТ900/3
	Батон с маслом и сыром	60	4,40	9,47	0,09	103,08	337/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,21	3,50	16,27	113,40	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>391</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Кефир	140	4,06	4,48	5,60	78,96	251/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>164</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>187</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы	60	0,79	2,00	5,62	43,60	334/1
	Суп с рисовой крупой	200	2,04	4,10	15,46	106,90	371*/2
	**Рагу из овощей	130	2,30	6,36	13,71	121,20	РТ770/3
	Суфле из кур	70	19,44	20,49	3,93	277,97	183/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	241/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>63</b>	<b>661</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	**Омлет натуральный	130	13,02	14,61	2,81	194,78	ТР110/3
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Свежие фрукты	120	0,42		10,35	43,08	336/1
	Булочка "Российская"	70	5,73	7,15	42,13	255,78	276/1
	Чай с сахаром	200			9,00	36,03	263/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>627</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1843</b>	<b>70</b>	<b>84</b>	<b>208</b>	<b>1867</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,39	6,66	22,21	174,34	РТ910/3
	Батон нарезной с маслом	46	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>327</b>	
10 ЧАСОВ							
	Снежинка	140	3,92	3,50	15,40	108,78	347/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>164</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	200	2,30	5,79	13,41	114,95	34/1
	Азу по-татарски с мясом и картофелем	200	12,16	12,12	21,49	243,54	362*/2
	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	4,00	3,06	52,12	333/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	**Компот из свежих яблок	180	0,14		10,44	42,30	РТ240/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>547</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Сырники из творога запеченные	175	33,30	11,80	47,92	430,98	130/1
	Пюре морковное (салат)	60	1,17	2,48	5,34	48,35	213/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Свежие фрукты	150	0,53		12,94	53,86	336/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>635</b>	<b>38</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>663</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1899</b>	<b>73</b>	<b>59</b>	<b>232</b>	<b>1753</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	174	7,17	7,95	24,08	196,53	РТ930/3
	Батон с повидлом	45	0,04		6,50	26,16	348*/2
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>255</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>218</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>148</b>	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	0,70	4,00	3,85	54,16	21/1
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	2,14	2,84	11,86	81,55	56/1
	Картофельное пюре	150	2,92	6,11	18,82	141,90	206/1
	Фрикадельки мясные в соусе	110	13,82	18,96	10,88	269,44	176/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>735</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>70</b>	<b>658</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Макароны запеченные с яйцом	200	10,02	10,59	40,53	297,39	222*/2
	Салат из моркови	60	0,65	2,00	5,47	42,44	9/1
	Булочка "Домашняя" (полдник)	70	5,26	5,72	43,15	245,02	274/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	255/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>118</b>	<b>777</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1932</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	<b>260</b>	<b>1838</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша молочная "Дружба"	174	6,08	6,85	24,16	182,61	РТ840/3
	Батон с маслом и сыром	60	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>39</b>	<b>382</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Кефир	160	4,64	5,12	6,40	90,24	251/1
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>184</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>198</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокачанной капусты с яблока	60	0,83	5,00	5,25	69,31	6/1
	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	7,24	7,59	14,26	154,28	369/1
	Жаркое по домашнему	200	12,63	16,61	23,23	292,84	153/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>69</b>	<b>640</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Каша гречневая с маслом	150	7,59	4,88	34,31	211,54	186/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,42	5,94	7,05	123,29	162/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>481</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>527</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1779</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>201</b>	<b>1747</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога (манка)	163	27,75	12,22	36,48	366,88	117/1
	Батон нарезной с маслом	46	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>519</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД							
	Икра кабачковая порционная	60	1,20		4,85	24,19	328/1
	Суп картофельный с клецками	200	3,36	2,71	16,09	102,19	37/1
	Плов из отварной птицы	200	19,92	18,30	39,24	401,33	180/1
	**Напиток из шиповника	180	0,51		16,23	66,95	РТ256/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>688</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Салат картофельный с зеленым горохом	60	1,52	4,57	5,77	70,24	23/1
	Суфле из рыбы	70	20,00	6,40	3,11	150,01	359/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Булочка "Российская"	70	5,73	7,15	43,12	259,78	276/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>450</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>609</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1739</b>	<b>92</b>	<b>60</b>	<b>248</b>	<b>1902</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	7,62	6,85	22,18	180,78	43/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	3,67	3,05	14,35	99,58	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>370</b>	
10 ЧАСОВ							
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>182</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>224</b>	
ОБЕД							
	Икра морковная	60	0,75	3,00	4,03	46,11	Н1*/2
	Борщ со сметаной	200	2,35	6,78	12,53	120,56	27*/1
	Котлета из свинины	70	11,13	14,36	5,57	196,02	282*/2
	Капуста тушеная	150	3,00	2,02	14,76	89,20	200/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>61</b>	<b>563</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	**Суфле из печени	80	15,87	6,72	6,85	151,30	РТ360/3
	**Картофельное пюре	130	3,37	3,33	22,54	133,51	РТ206/3
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Булочка "Домашняя" (полдник)	70	5,27	5,72	43,22	245,35	274/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>530</b>	<b>29</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>712</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1862</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>243</b>	<b>1869</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	*Запеканка из творога (манка)	163	27,96	12,40	36,49	369,39	117/2
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Какао с молоком	200	0,29		8,10	33,60	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>443</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>218</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>148</b>	
ОБЕД							
	Салат из соленых огурцов	60	0,57	3,00	1,71	36,08	335/2
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	2,07	2,39	11,77	76,84	56/1
	Макаронные изделия отварные (обед)	150	5,65	4,29	36,03	205,28	194/1
	Фрикадельки мясные в соусе	110	13,87	19,26	10,94	272,58	176/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		10,53	42,66	240/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>735</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>88</b>	<b>715</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	**Рагу из мяса птицы с картофелем	190	18,36	18,14	17,45	306,48	ТК376/3
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	Свежие фрукты	150	0,53		12,94	53,86	336/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>590</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>58</b>	<b>490</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1947</b>	<b>77</b>	<b>65</b>	<b>225</b>	<b>1796</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	**Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,39	6,66	22,21	174,34	РТ910/3
	Батон с маслом и сыром	60	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	**Какао со сгущенным молоком	200	6,92	5,30	22,96	167,25	РТ248/3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>431</b>	
10 ЧАСОВ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>178</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>187</b>	
ОБЕД							
	**Рассольник ленинградский со сметанс	200	2,37	6,94	15,49	133,87	РТ330/3
	Салат из свеклы и яблок	60	0,64	5,99	5,47	78,43	326/1
	Бигус с мясом	200	12,12	15,59	12,57	238,96	402/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>574</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба, тушёная в томате с овощами	200	18,56	4,50	5,30	135,87	406*/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,02	263/1
	Ватрушка с повидлом	70	6,75	5,79	53,00	290,98	289/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>86</b>	<b>556</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1812</b>	<b>69</b>	<b>65</b>	<b>223</b>	<b>1749</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	204	5,55	6,40	26,66	186,44	98/1
	Батон нарезной с маслом	46	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>451</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>398</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>222</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>184</b>	
ОБЕД							
	Салат из репчатого лука	30	0,43	2,00	4,04	35,87	325/1
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	200	2,14	2,84	11,86	81,55	56/1
	Макаронные изделия отварные (обед)	150	5,65	4,29	36,03	205,28	194/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,40	4,79	7,02	112,73	162/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14		10,53	42,66	240/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>572</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Икра кабачковая порционная	60	1,20		4,85	24,19	328/1
	Запеканка капустная со свиной	200	13,78	17,68	12,54	264,38	154/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Булочка "Домашняя" (полдник)	70	5,27	0,72	43,22	200,39	274/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200			0,82	3,28	263/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>580</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>590</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1933</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>248</b>	<b>1744</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога (манка)	163	27,96	12,40	36,49	369,39	117/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,04	3,63	0,07	33,05	348/1
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>515</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Кефир	160	4,64	5,12	6,40	90,24	251/1
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>178</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>153</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	**Салат из соленого огурца с репчатым	60	0,45	3,00	1,30	33,97	ТТК3/3
	Свекольник со сметаной	200	2,30	4,79	13,41	105,96	34/1
	Котлета из свинины	70	11,13	14,36	5,57	196,02	282*/2
	Картофельное пюре	150	2,78	4,64	17,83	124,09	206/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>62</b>	<b>571</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Рыба, запеченая в омлете	95	24,60	10,40	6,05	216,16	138/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Пирожки с картошкой	60	4,72	4,12	31,13	180,41	294/1
	Свежие фрукты	150	0,53		12,94	53,86	336/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>555</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>580</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1832</b>	<b>90</b>	<b>68</b>	<b>212</b>	<b>1820</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	**Каша кукурузная молочная жидкая	174	4,58	5,33	23,80	161,39	РТ91/3
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>427</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	2,00	3,06	34,14	333/1
	Суп картофельный с клецками	200	4,20	3,39	20,11	127,74	37/1
	Каша гречневая с маслом	150	8,61	5,87	38,90	242,83	186/1
	Гуляш из свинины	80	9,64	15,30	2,65	186,78	152/1
	Напиток из шиповника	180	0,51		16,23	66,95	256/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>740</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Винегрет овощной	60	0,95	4,08	6,11	65,03	1/1
	Суфле из кур	70	19,44	20,49	3,93	277,97	183/1
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Свежие фрукты	120	0,42		10,35	43,08	336/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>61</b>	<b>568</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>216</b>	<b>1860</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Лакомка из творога со сгущенным молоком	163	30,25	15,04	49,04	452,48	345/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>601</b>	
10 ЧАСОВ							
	Печенье	22	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	Кефир	160	4,64	5,12	6,40	90,24	251/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>182</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>198</b>	
ОБЕД							
	Салат из свеклы и яблок	60	0,64	5,99	5,47	78,43	326/1
	**Суп полевой со сметаной	200	2,11	5,73	13,27	113,03	РТ370/3
	Капуста тушеная	150	3,00	2,02	14,76	89,20	200/1
	***Бифштекс рубленый ПАРОВОЙ свини	70	17,15	24,35		287,71	ТК331/3
	*Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	241/2
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>680</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Картофель, запеченный с яйцом	200	8,34	11,79	25,62	241,83	384*/2
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	255/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Свежие фрукты	120	0,40		9,83	40,93	336/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>475</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1831</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>209</b>	<b>1955</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,57	5,46	23,18	168,09	44/1
	Батон с маслом и сыром	60	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>461</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>430</b>	
10 ЧАСОВ							
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>182</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>224</b>	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	200	2,35	6,78	12,53	120,56	27*/1
	Икра кабачковая порционная	60	1,20		4,85	24,19	328/1
	Плов из отварного мяса	200	13,53	14,73	39,21	343,58	163/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	*Компот из свежих яблок	180	0,14		12,52	50,65	240/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>633</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	*!*Овощи тушеные	110	1,53	3,60	9,60	76,96	РТ770/3
	**Суфле из печени	80	15,87	6,72	6,85	151,30	РТ360/3
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	**Ватрушка с повидлом	50	3,31	1,70	34,42	166,15	НРТ28/3
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>490</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>79</b>	<b>524</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1813</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>239</b>	<b>1810</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	7,62	6,85	22,18	180,78	43/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>441</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>333</b>	
10 ЧАСОВ							
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>182</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>224</b>	
ОБЕД							
	Салат из свеклы и яблок	60	0,69	4,00	5,66	61,32	326/1
	**Рассольник ленинградский со сметанс	200	2,30	6,49	15,40	129,16	РТ330/3
	Горошница	150	16,13	2,90	33,72	225,52	356/1
	Котлета из свинины	70	11,13	14,36	5,57	196,02	282*/2
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>695</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>85</b>	<b>723</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Икра морковная	60	0,75	3,00	4,03	46,11	Н1*/2
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Свежие фрукты	110	0,39		9,49	39,49	336/1
	Суфле "Золотая рыбка"	200	23,18	6,97	24,07	251,64	399*/2
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>620</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>519</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1938</b>	<b>80</b>	<b>61</b>	<b>232</b>	<b>1800</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	*Запеканка из творога (манка)	163	27,96	12,40	36,49	369,39	117/2
	Батон нарезной с маслом	46	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>518</b>	
10 ЧАСОВ							
	Печенье	24	1,54	4,03	16,44	108,19	-
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>224</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>193</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,00	3,06	43,13	333/1
	Борщ со сметаной	200	2,28	6,33	12,44	115,85	27*/1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	3,45	33,50	183,79	179*/1
	Гуляш из свинины	80	9,64	15,30	2,65	186,78	152/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	**Напиток из шиповника	180	0,51		16,23	66,95	РТ256/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>690</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Макаронные изделия отварные (обед)	150	5,65	4,29	36,03	205,28	194/1
	Печень по строгановски (нов)	80	10,40	4,79	7,02	112,73	162/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>480</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>71</b>	<b>447</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1823</b>	<b>75</b>	<b>62</b>	<b>247</b>	<b>1849</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	**Каша овсяная "Геркулес" жидкая	174	7,17	7,95	24,08	196,53	РТ930/3
	Батон с повидлом	45	0,04		6,50	26,16	348*/2
	*Какао с молоком	200	4,64	4,80	15,15	122,40	248/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>419</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>345</b>	
10 ЧАСОВ							
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	
ОБЕД							
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	4,85	5,42	11,86	115,54	36*/1
	Салат из соленых огурцов	60	0,57	3,00	1,71	36,08	335/2
	Картофельное пюре	150	2,80	6,09	17,85	137,30	206/1
	Котлета из свинины	70	11,13	14,36	5,57	196,02	282*/2
	*Компот из свежих яблок	180	0,14		12,52	50,65	240/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>69</b>	<b>629</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Суфле из кур	70	19,44	20,49	3,93	277,97	183/1
	Капуста тушеная	150	3,00	2,02	14,76	89,20	200/1
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Коржик молочный	60	5,64	6,12	38,70	232,38	279/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>530</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>98</b>	<b>782</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1809</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>230</b>	<b>1881</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	204	5,55	6,40	26,66	186,44	98/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/1
	Батон с маслом и сыром	55	3,88	8,22	0,08	89,79	337/1
	*Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>460</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>42</b>	<b>448</b>	
10 ЧАСОВ							
	Кефир	160	4,64	5,12	6,40	90,24	251/1
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>178</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>153</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови и яблок	60	0,53	5,00	4,49	65,01	10/1
	**Свекольник со сметаной	200	2,44	4,84	14,84	112,73	РТ340/3
	**Сложный гарнир	130	3,59	5,05	16,76	126,72	РТ395/3
	Котлета из свинины	70	11,13	14,49	5,57	197,22	282*/2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	241/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>613</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Рыба, тушёная в томате с овощами	130	18,56	4,50	5,30	135,87	406*/1
	Булочка "Российская"	70	5,71	7,15	41,99	255,12	276/1
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>450</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>87</b>	<b>573</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1763</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>216</b>	<b>1788</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный	130	14,29	16,23	4,07	219,44	110/1
	Салат из зеленого горошка	60	1,29	2,00	2,70	33,93	332/1
	*Какао с молоком	200	4,64	3,75	15,15	112,95	248/2
	Батон с маслом и сыром	51	3,36	6,98	0,07	76,50	337/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>441</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>443</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Снежинка	160	4,48	4,00	17,60	124,32	347/1
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>178</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>187</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная	60	0,93	2,00	5,44	43,45	334/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,21	3,77	16,24	127,75	36/1
	Запеканка капустная со свининой	200	13,78	17,68	12,54	264,38	154/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		12,52	50,65	240/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>64</b>	<b>568</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Пюре морковное	150	2,93	7,32	13,95	133,32	213/1
	Суфле из печени	70	14,39	8,14	6,41	156,31	360*/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	263/1
	Булочка "Домашняя" (полдник)	70	5,27	5,03	43,30	239,42	274/1

Утверждаю: \_\_\_\_\_

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ "ДС №44 г. Челябинска"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>540</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>92</b>	<b>658</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1834</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>209</b>	<b>1857</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога (манка)	163	27,96	12,40	36,49	369,39	117/1
	Батон нарезной с маслом	41	0,05	4,35	0,08	39,65	348/1
	*Кофейный напиток с молоком 1	200	4,19	3,50	15,20	109,10	253/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>404</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>518</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	10/2
	Печенье	22	1,41	3,70	15,07	99,18	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>222</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>184</b>	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	0,70	5,99	3,85	72,15	21/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,21	2,37	20,22	127,01	36/1
	Гренки	25	1,90	0,20	12,30	58,60	58/1
	Сложный гарнир	150	4,86	5,59	23,24	162,59	395/1
	Фрикадельки мясные в соусе	110	13,87	19,26	10,94	272,58	176/1
	**Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	РТ241/3
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	-
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>95</b>	<b>804</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Рыба, запеченая в омлете	95	25,43	10,42	6,05	219,70	138/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	**Шарлотка с яблоками	70	3,50	4,13	17,77	122,21	НРТ77/3
	Яблоко	150	0,53		12,94	53,86	336/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>565</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>65</b>	<b>525</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1951</b>	<b>98</b>	<b>73</b>	<b>247</b>	<b>2032</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>38733</b>	<b>1592</b>	<b>1446</b>	<b>4811</b>	<b>38619</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1844</b>	<b>76</b>	<b>69</b>	<b>229</b>	<b>1839</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийнос</b>		<b>17</b>	<b>34</b>	<b>50</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № \_\_\_\_\_ МБДОУ "Детский Сад № 44 г. Челябинска"
- 3 Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тютельян составитель Федоренко О.В