



СОГЛАСОВАНО

*Иванов И.С. [подпись]*  
" 01 " 02 2024 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

**1 день 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,5	7,8	25,2	198,2	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	8,6	15,1	198,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,9</b>	<b>19,3</b>	<b>74,6</b>	<b>581,5</b>		
<b>Обед</b>							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 50/40	90	2,9	6,9	4,1	100,8	ТТК	2023
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	111	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,7	12,5	13,3	183,1	235	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>26,5</b>	<b>27,1</b>	<b>101,2</b>	<b>742,5</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С	170	8,4	8,0	20,0	219,1	ТТК 1	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,5</b>	<b>8,2</b>	<b>50,1</b>	<b>349,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>54,6</b>	<b>225,9</b>	<b>1 673,8</b>		

1

**2 день 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	8,4	13,2	13,2	209,5	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>19,0</b>	<b>74,9</b>	<b>539,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,1	7,8	70	2017
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	4,2	14,6	111,6	ТТК 95	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,2	14,7	31,9	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>25,5</b>	<b>100,8</b>	<b>766,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	6,2	8,9	19,3	162,0	224	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>9,0</b>	<b>36,7</b>	<b>240,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>53,5</b>	<b>212,3</b>	<b>1 546,9</b>		

2

## 3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,2	16,1	35,3	307,4	ТТК 5	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,8	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>19,5</b>	<b>67,9</b>	<b>484,3</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	98	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	2017
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30	120	13,5	8,2	14,5	203,7	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,0</b>	<b>27,9</b>	<b>106,2</b>	<b>803,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	7,3	9,0	18,6	210,2	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	93,2	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>11,6</b>	<b>43,0</b>	<b>350,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>58,9</b>	<b>217,1</b>	<b>1 638,4</b>		

3

## 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	ТТК 23	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	10,2	14,4	29,8	327,5	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>73,7</b>	<b>596,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	4,7	12,4	107,3	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,4	14,1	18,9	300,5	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>102,0</b>	<b>817,0</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,1	8,1	24,4	198,2	140	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>9,5</b>	<b>48,6</b>	<b>317,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>57,2</b>	<b>224,2</b>	<b>1 730,4</b>		

4

## 5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	11,7	25,1	237,3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>16,0</b>	<b>67,2</b>	<b>472,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,1	8,7	6,1	230,1	99	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	9,1	10,9	43,1	239,1	ТТК 74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,9</b>	<b>28,2</b>	<b>108,7</b>	<b>828,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>33,0</b>	<b>292,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>56,2</b>	<b>209,0</b>	<b>1 592,7</b>		

5

## 1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10,6	12,4	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>73,3</b>	<b>547,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,8</b>	<b>28,5</b>	<b>103,3</b>	<b>825,7</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,8</b>	<b>13,6</b>	<b>48,0</b>	<b>351,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>60,8</b>	<b>224,5</b>	<b>1 724,9</b>		

6

## 2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,4	1,8	40,7	ТТК75	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,8	16,0	39,0	329,4	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>68,4</b>	<b>494,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	45	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	13,1	15,0	42,4	360,5	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	378	2017
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>26,9</b>	<b>28,7</b>	<b>111,3</b>	<b>817,4</b>		
<b>Полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	8,4	14,2	13,2	209,5	ТТК 11	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	379	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>14,6</b>	<b>48,2</b>	<b>358,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>63,0</b>	<b>227,8</b>	<b>1 670,5</b>		

7

## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	4,4	24,5	139,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	7,2	15,5	158,8	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,1</b>	<b>19,8</b>	<b>81,0</b>	<b>586,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	6,5	10,8	92,8	113	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	27,7	186,0	323	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	11,3	12,2	151,5	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>26,8</b>	<b>24,9</b>	<b>-135,1</b>	<b>819,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО150/10	160	9,1	9,8	14,8	249,1	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	26,5	136,1	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10,4</b>	<b>10,1</b>	<b>51,2</b>	<b>431,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>54,8</b>	<b>267,3</b>	<b>1 837,8</b>		

8

## 4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	11,1	14,5	19,1	294,7	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>55,4</b>	<b>522,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	7,5	8,2	12,0	160,1	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22,4</b>	<b>24,9</b>	<b>109,0</b>	<b>743,4</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,1	54,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	342.1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>10,7</b>	<b>11,4</b>	<b>61,8</b>	<b>392,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>55,5</b>	<b>226,3</b>	<b>1 657,7</b>		

9

## 5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	4,7	8,0	20,5	205,3	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>19,2</b>	<b>19,9</b>	<b>69,5</b>	<b>578,6</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,0	7,3	76,2	99	2017
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	150	12,6	10,1	32,7	222,2	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	25,1	118,4	ПП	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>100,0</b>	<b>695,9</b>		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,9	12,3	25,1	257,6	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342.1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,0</b>	<b>12,4</b>	<b>50,2</b>	<b>360,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,7</b>	<b>60,4</b>	<b>219,7</b>	<b>1 635,3</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>549,9</b>	<b>574,8</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>55,0</b>	<b>57,5</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>			

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	526,0	836,5	361,5