

Утверждено
Заведующий МАДОУ "ДС №13 "Родничок"
О.В. Любченко
(приказ от 01.09.2023 №77-АД)

Перспективное примерное двухнедельное меню

на 2023/24 учебный год

*Перспективное примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (часть №1, 2). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004г). И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

***Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Неделя 1, день 1											
Завтрак	Каша молочная пшеничная	165	175	1,97	3,19	12,44	84,25	3,4	4,33	18,66	107,88
	Какао с молоком	150	180	2,23	2,61	14,76	66,95	2,44	3,99	15,74	106,82
	Масло сливочное	5	5	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	77,5	3,04	0,32	17,6	94
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
Завтрак 2-й	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
Обед	Винегрет овощной	30	50	2,2	4	7,6	49	3	6	11	81,75
	Суп "Бабушкин"	180	200	4,8	5,91	6,21	116,25	5,16	6,09	8,05	124,5
	Бифштекс рубленый	50	70	3,66	3,67	10,25	112,13	5,01	4,91	12,93	128,39
	Каша пшеничная	110	130	2,04	2,53	15,1	67,11	3,22	3,58	26,29	122,84
	Компот из изюма	150	180	0,07		15,8	68,51	0,09		18,96	76,22
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
Уплотненный полдник	Сырная палочка	50	50	2,96	2,98	13,62	100	4,9	4,95	25,05	159,18
	Икра овощная	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	3,08	24
	Рагу из овощей	160	190	4,69	9,54	11,63	112,89	4,68	11,81	11,85	125,43
	Напиток клюквенный	150	180	1,78	0,45	19,1	112,41	2,22	0,68	19,76	126,46
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	78,7	2,84	0,44	18,56	104,93
	Итого	430	520	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 1, день 2</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	14	138,53
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Овощи конс./свежие	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24
	Свекольник	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07
	Жаркое по-домашнему	120	140	5,64	11,22	27,85	222,96	7,61	15,55	39,08	300,85
	Компот из кураги	160	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	Итого	530	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Пирожки из сдобного теста	60	60	5,9	2,19	17,31	152,55	5,9	2,19	17,31	152,55
	Помидор свежий	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33
	Сердце тушеное в соусе	50	80	11,13	18,52	3,99	221,36	19,27	21,52	5,99	281,36
	Каша перловая	120	150	4,02	8,25	13,85	73,65	6,65	10,37	17,06	127,83
	Сок	180	200	0,09		12,96	76,22	0,11		21,07	84,69
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	Итого	480	590	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 1, день 3</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная Дружба	120	130	3,83	3,91	14,63	97,5	4,34	5,57	18	114,2
	Какао "Несквик"	150	180	1,84	2,74	12,62	91,55	2,97	3,6	16,45	131,35
	Яйцо отварное	50	50	0,45	2,51	0,15	20,45	0,45	2,51	0,15	20,45
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Баклажаны тушеные с помидора	30	50	0,39	2,34	2,85	32,53	0,62	3,9	4,75	54,22
	Суп картофельный с рыбой	180	200	3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	6,75	23,31	107,71
	Котлеты из говядины	50	70	5,68	4,72	2,74	136,75	10,68	11,72	5,74	176,75
	Капуста тушеная	110	130	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	9,71	26,36	278,11
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	160	180	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83
	Булочка "Сюрприз"	60	60	3,9	2,19	19,84	78,97	3,9	2,19	19,84	78,97
	Молоко сгущенное	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55
	Запеканка из творога	160	180	3,37	4,28	13,28	123,78	6,02	7,02	23,69	199,88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	<i>Итого</i>	440	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 1, день 4</i>											
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронами	160	170	4,23	5,03	18,49	103,01	5,23	5,5	22,63	150,78
	Чай с молоком	150	180	1,87	1,1	8,88	69,79	2,51	3,15	11,94	78,52
	Сыр	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Икра свекольная	30	50	0,63	5,07	4,15	44,62	0,84	6,76	5,54	86,17
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	200	3,66	4,28	11,35	69,24	5,57	5,14	15,62	107,09
	Печень тушеная в сметане	50	70	8,25	6,71	25,9	243,52	9,8	8,62	39,79	273,69
	Картофельное пюре	110	130	1,95	26,24	13,78	102,17	2,95	46,24	17,78	132,17
	Компот из апельсинов	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	Итого	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Чай с сахаром	180	200	0,08		12,37	77,8	0,11		15,83	103,74
	Сочни с творогом	60	60	6,57	4,19	20,16	110,61	6,57	4,19	20,16	110,61
	Икра из сладкого перца	40	60	0,46	2,34	4,04	29,56	0,87	3,51	6,07	49,35
	Рыба запеченная с овощами	160	200	3,36	7,24	10,41	133,33	5,81	9,86	17,68	184,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	Итого	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Вес блюда Сад	Пищевые вещества от 1 года до 3-х лет				Пищевые вещества от 3-х до 7-ми лет			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 1, день 5</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	17,37	90,77
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	17,2	138,53
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Икра овощная	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24
	Рассольник домашний	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07
	Полов из отварной птицы	120	140	3,51	7,18	16,32	115,99	4,85	10,78	23,73	174,44
	Напиток брусничный	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	520	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83
	Вафли	30	30	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18
	Ватрушка "Царская"	140	180	4,31	3,24	15,32	81,24	6,96	5,98	25,73	157,34
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	<i>Итого</i>	380	450	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 2, день 1</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная овсяная	165	175	2,97	3,25	14,44	63,25	3,33	4,94	18,66	107,88
	Какао с молоком	150	180	1,23	2,55	12,76	94,95	2,51	3,38	15,74	106,82
	Масло сливочное	5	5	1,92	3,36	0,2	51,3	1,92	3,36	0,2	51,3
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Салат "Солнышко"	30	50	1,2	3	6,6	49	2	5	11	81,75
	Борщ с фасолью	180	200	4,8	5,91	6,21	96,25	5,16	7,09	8,05	119,5
	Гуляш из говядины	50	70	2,66	3,32	3,45	49,44	4,66	3,91	8,62	73,29
	Макаронные изделия отвя-ые	110	130	4,04	3,88	22,9	154,8	4,57	4,58	30,6	182,94
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,07		15,8	63,51	0,09		18,96	76,22
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	560	680	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Булочка "Абрикосинка"	50	50	1,47	2,98	10,62	100	2,42	3,98	14,62	166,66
	Икра кабачковая	40	60	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24
	Овощи по-карпатски	120	150	7,46	9,99	8,54	132,89	8,82	13,46	15,15	146,95
	Напиток яблочно-клюквенный	180	200	0,5		25,1	102,41	0,56		25,89	110,79
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	<i>Итого</i>	420	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 2, день 2</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная гречневая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77
	Кофейный напиток	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Икра овощная (с кабачками)	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24
	Суп из овощей	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07
	Азу по-татарски	140	160	2,13	4,04	11,53	106,97	2,76	4,77	15,35	126,41
	Компот из чернослива	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	540	640	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Шанежка с картофелем	60	60	5,9	2,19	17,31	91,29	5,9	2,19	17,31	91,29
	Салат "Степной"	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5	4,3	83,33
	Макароны запеченные с сыром	160	200	4,02	8,25	14,85	134,91	6,65	10,37	20,06	189,09
	Кисель из концентрата	180	200	0,09		11,96	76,22	0,11		18,07	84,69
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	<i>Итого</i>	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
<i>Итого за день</i>				38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 2, день 3</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшеничная	120	130	3,83	3,91	14,63	87,5	4,34	5,57	18	97,55
	Какао "Несквик"	150	180	1,84	2,74	12,62	101,55	2,97	3,6	16,45	148
	Яйцо отварное	50	50	0,45	2,51	0,15	20,45	0,45	2,51	0,15	20,45
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	Итого	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Салат "Оригинальный"	30	50	0,39	2,34	2,85	32,53	0,62	3,9	4,75	54,21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	3,01	4,78	19,42	79,76	3,62	8,13	23,31	107,71
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	140	9,19	8,81	13,68	222,66	12,02	8,33	26,36	278,12
	Напиток лимонный	150	180	0,18	0,18	19,01	78,05	0,22	0,22	22,81	93,66
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	Итого	520	620	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83
	Булочка "Ванильная"	50	50	4,7	2,19	23,59	130,97	4,7	2,19	23,59	130,97
	Джем	30	30	2,4	5,05	10,11	86,55	2,4	5,05	10,11	86,55
	Сырники из творога запеченные	160	180	3,37	6,53	13,28	133,78	6,26	10,32	26,04	230,88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	Итого	450	500	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
	Итого за день			38	42	183	1260	49	54	241	1620

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 2, день 4</i>											
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	155	175	3,87	3,29	16,76	103,01	5,23	5,45	20,96	150,78
	Кофейный напиток	160	180	2,23	2,84	10,61	69,79	2,51	3,2	13,61	78,52
	Сыр	10	10	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	355	405	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>											
	Икра овощная (с баклажанами)	30	50	0,63	5,07	4,15	44,62	0,84	6,76	5,54	86,17
	Суп-лапша домашняя	180	200	3,1	2,09	11,35	99,86	3,72	4,14	15,62	107,09
	Котлеты из кур	50	80	8,81	8,9	25,9	212,9	11,65	9,62	39,79	273,69
	Ризотто	110	130	2,1	4,5	30,23	141,18	6,1	8,5	36,23	181,18
	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,23	0,05	13,56	55,62	0,27	0,06	16,28	66,75
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	560	690	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>											
	Коржик молочный	60	60	3,57	4,19	14,16	140,61	3,57	4,19	14,16	140,61
	Икра морковная	40	60	0,46	2,34	4,04	29,56	0,87	3,51	6,07	49,35
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160	200	5,82	7,24	16,88	138,95	8,24	9,86	22,5	211,57
	Сок	180	200	0,62		11,9	42,18	0,68		17,01	46,87
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
<i>Итого</i>	470	560	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540	
<i>Итого за день</i>			38	42	183	1260	49	54	241	1620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
<i>Неделя 2, день 5</i>											
<i>Завтрак</i>	Каша молочная рисовая	165	175	3,09	3	16,51	79,16	4,35	5,12	18,97	90,77
	Чай с молоком	150	180	3,01	3,13	10,86	93,64	3,39	3,53	15,6	138,53
	Масло сливочное	5	5	0,02	3,03	0,03	36,7	0,02	3,03	0,03	36,7
	Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94
	<i>Итого</i>	350	400	8,4	9,4	40,6	280	10,8	12	52,2	360
<i>Завтрак 2-й</i>	Фрукты в ассортименте	95	100	2,1	2,35	10,15	70	2,7	3	13,05	90
<i>Обед</i>	Салат "Заря"	30	50	1,04	0,8	2,72	16	1,56	0,12	4,08	24
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	5,85	4,09	11,4	105,06	7,02	4,91	13,68	126,07
	Мясной рулет с яйцом	50	70	3,51	7,18	16,32	115,99	4,85	10,78	23,73	174,44
	Сложный гарнир (кап. тушеная, карт. пюре)	100 (50/50)	120 (60/60)	2,13	4,04	11,53	106,97	2,76	4,77	15,35	126,41
	Компот из мандаринов	150	180	0,24		12,99	68,98	0,29		20,39	82,78
	Хлеб ржаной йодированный	40	50	1,93	0,34	16,09	77	2,42	0,42	20,12	96,3
	<i>Итого</i>	550	670	14,7	16,45	71,05	490	18,9	21	97,35	630
<i>Уплотненный полдник</i>	Напиток кисломолочный	180	200	0,8	2,25	3,75	62	1,04	3,3	6,1	83
	Печенье	30	40	4,9	4,95	25,05	159,18	4,9	4,95	25,05	159,18
	Пудинг творожный запеченный	160	180	4,77	6,57	18,18	130,12	7,42	9,31	28,59	206,22
	Повидло	30	30	0,46	3,33	2,86	48,88	0,46	3,33	2,86	48,88
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2,84	0,44	18,56	91,6
	<i>Итого</i>	430	490	12,6	14,1	60,9	420	16,2	18	78,3	540
<i>Итого за день</i>				38	42	183	1260	49	54	241	1620

№ Рецептуры
ТТК №37
ТТК №87
ТТК №1
ТТК №48
ТТК №159
ТТК №198
ТТК №253
ТТК №19
ТТК №31
ТТК №83
ТТК №22

№ Рецептуры
ТТК №99
ТТК №86
ТТК №35
ТТК №163
ТТК №253
ТТК №304
ТТК №70
ТТК №9

№ Рецептуры
ТТК №42
ТТК №27
ТТК №57
ТТК №42
ТТК №14
ТТК №210
ТТК №254
ТТК №245
ТТК №63
ТТК №124

№ Рецептуры
ТТК №45
ТТК №30
ТТК №56
ТТК №37
ТТК №119
ТТК №43
ТТК №24
ТТК №28
ТТК №60
ТТК №34
ТТК №10

№ Рецептуры
ТТК №38
ТТК №86
ТТК №31
ТТК №33
ТТК №191
ТТК №22
ТТК №245
ТТК №7

№ Рецептуры
ТТК №39
ТТК №87
ТТК №47
ТТК №50
ТТК №162
ТТК №204
ТТК №255
ТТК №18
ТТК №64
ТТК №89

№ Рецептуры
ТТК №41
ТТК №86
ТТК №32
ТТК №36
ТТК №12
ТТК №253
ТТК №309
ТТК №26
ТТК №58
ТТК №247

№ Рецептуры
ТТК №40
ТТК №27
ТТК №55
ТТК №40
ТТК №149
ТТК №3
ТТК №245
ТТК №281
ТТК №137

№ Рецептуры
ТТК №44
ТТК №86
ТТК №33
ТТК №48
ТТК №189
ТТК №62
ТТК №256
ТТК №287
ТТК №56
ТТК №151

№ Рецептуры
ТТК №36
ТТК №30
ТТК №2
ТТК №39
ТТК №58
ТТК №43
ТТК №210
ТТК №23
ТТК №245
ТТК №135