

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ЧОУ "Татнефть-школа"

_____ Е.Л. Макарова

" ____ " _____ 2025г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор "ООО Татнефть-УРС"

_____ Т.М.Мишанова

" ____ " _____ 2025г

ЧОУ
"ТАТНЕФТЬ-ШКОЛА"

Подписано цифровой
подписью: ЧОУ
"ТАТНЕФТЬ-ШКОЛА"
Дата: 2024.11.07
07:20:24 +03'00'

Примерное 20 дневное меню приготавливаемых блюд
возрастная категория : от 2 -3 лет
на март, апрель, май 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/4	5,3	5,7	27,6	184	ТК № 171 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	
	Итого за завтрак	334	10,60	8,10	53,90	333	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат пестрый	40	0,40	1,80	4,30	35	ТК № 28 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Уха рыбацкая (форель)	150/10	3,4	2,1	8,3	66	ТК № 66 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Жаркое по домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	ТК № 91 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	540	3,80	3,90	12,60	485	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,6	0,08	5,9	43	
Ужин	Запеканка из творога с джемом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	ТК № 207 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	405	24,80	17,50	59,00	494	
Итого за день		1589	44,55	29,88	146,55	1424	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	ТК № 170 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	344	12,90	10,80	48,50	344	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	

	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Маринад овощной без томата	40	0,50	3,60	3,90	49	ТК № 47 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	150	1,7	2,6	7,9	60	ТК № 62 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Куры отварные	50	11,5	9,7	0,2	134	ТК № 122 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	10,1	98	ТК № 133 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	550	18,30	19,94	56,20	489	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	150	4,10	4,60	6,40	82	
Ужин	Драчена	120	10,60	15,6	1,8	190	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	410	16,14	18,32	42,78	400	
Итого за день		1604	52,19	53,96	169,03	1384	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 3							

Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,70	6,1	25,1	174	ТК № 183 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	339	9,20	10,60	50,60	353	
II завтрак	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	55	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник домашний на м/б	150/5	1,3	3	8,2	66	ТК № 53 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Эчпочмак	100	14,67	14,4	31,0	317	ТК № 237 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	485	18,67	20,64	76,5	573	
Полдник	Кефир 2,5 %	160	4,64	4,0	6,4	80	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,64	4,0	6,4	80	
Ужин	Суфле рыбное (горбуша)	70/3	11,1	8,9	2,2	133	ТК № 82 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Картофель тушеный	120	2,64	7,36	18,2	101	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,70	19	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,7	2,2	27,15	135	

	Итого за ужин	413	18,58	18,81	71,93	482	
Итого за день		1497	51,49	54,45	215,23	1543	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198	ТК № 169 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	344	13,50	12,70	51,40	373	
II завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55	ТК № 273 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	100	0,3	0,13	13,4	55	
Обед	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7	ТК № 7 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	7,5	63	ТК № 52 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты (говядина)	50/5	6,80	10,80	8,30	163,00	ТК № 92 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Овощи припущенные (кабачки, морковь)	120	1,1	3,9	9,5	76	ТК № 169 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	560	11,60	18,40	60,54	457	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	ТК № 218 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	110/3	4,30	3,4	26,7	157	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	
	Итого за ужин	383,00	20,34	13,04	52,78	411,60	
Итого за день		1547	50	44	184	1339	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 5							
Завтрак	Омлет с сыром	140/5	11	15,6	3,2	196	ТК № 230 сборник рецептов Могильный М.П. .2016г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	325	16,30	18,00	29,50	345	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,8	1,5	24	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	5	55	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	50/4	6,8	7,5	4,2	112	ТК № 124 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре гороховое	110/3	10,80	3,70	24,30	176	ТК № 156 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из кураги	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 164 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Итого за обед	552	21,20	16,64	69,10	515	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	6,14	6,28	24,40	177	
Ужин	Рагу овощное	130	2,8	7,5	12,8	130	ТК № 141 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Дучмаки с творогом	50	7,90	6,00	14,40	144	ТК № 243 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	430	12,20	14,90	43,70	359,00	
Итого за день		1637	56,59	56,12	181,85	1465	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	6,1	7,7	25,4	195	ТК № 177 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	334	11,40	10,10	51,70	344	

II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	1,08	0,30	15,15	69	
	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7,2	ТК № 5 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп- крем из разных овощей (брокколи)	150	3,5	5,8	9,9	99	ТК № 60 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Гуляш из говядины	50/50	14,5	15,7	3,2	212	ТК № 89 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	110/3	4,30	3,4	26,7	157	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	593	24,90	25,30	75,04	623	
	Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95
Молоко кипяченое		150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
Итого за полдник		190	6,14	6,28	24,4	177	
Ужин	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,3	5,1	2,9	91	ТК № 80 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,7	2,6	27,5	147	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	356	14,14	8,04	54,68	350	
Итого за день		1623	57,66	50,02	220,97	1563	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		

День 7							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/4	6,8	6,7	27,8	200	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	339	10,30	10,20	48,50	347	
II завтрак	Напиток из клюквы	100	0,3	0,13	13,4	55	Рецептура №ЦБ00005289
	Итого за II завтрак	100	0,3	0,13	13,4	55	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Куллама на м/б	150	1,7	2,6	7,9	62	ТК № 58 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели из говядины	50/20	7,10	5,8	6	104	ТК № 120 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	120	3,09	7,8	7,7	114	ТК № 347 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	570	13,89	19,40	53,30	445	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Сырники из творога с джемом	120/10	20,6	13	32	329	ТК № 209 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	

	Итого за ужин	380	23,40	15,70	52,00	445	
Итого за день		1549	52,39	45,50	173,00	1334	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,0	27,4	181	ТК № 182 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 3 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	344	12,70	11,10	52,90	357	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	ТК № 44 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	150/5	1,3	3,0	9,3	71	ТК № 50 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Филе индейки тушеное с овощами в соусе	180	14,2	17,2	26,0	317	ТК № сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	565	18,60	23,44	73,50	582	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	2,04	1,68	18	95	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	6,14	6,28	24,40	177	

Ужин	Растегай с горбушей	130	15	14,5	36,9	338	Рецептура блюд
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	400	16,90	15,12	66,70	471	
Итого за день		1639	55,09	56,24	232,65	1656	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	ТК № 207 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	315	27,50	18,40	53,10	489	
II завтрак	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,30	10,30	47	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	ТК № 39 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	5	55	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Язык отварной с овощами	50/20	12,8	9,5	3,4	151	ТК № 119 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша гречневая рассыпчатая	110/3	6,1	3,8	25	164	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из кураги	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за обед	568	22,70	17,84	70,40	540	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Азу из говядины	150	8,60	8,60	25,50	219	ТК № 438 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Оладьи	50	4,60	4,20	24,90	156	ТК № 227 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	390	17,34	14,22	76,28	506	
Итого за день		1533	72,44	50,83	215,88	1624	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	5,3	7,7	26,1	195	ТК № 168 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 2 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	344	12,40	12,80	51,60	371	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,4	1,8	1,8	25	ТК № 81 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Свекольник на м/б	150	1,2	3,1	8,9	68	ТК № 64 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г

	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,1	5,7	6,9	112	ТК № 79 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	10,1	98	ТК № 133 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	550	14,30	14,64	61,80	451	
Полдник	Кефир 2,5 %	160	4,64	4,0	6,4	80	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,64	4,00	6,40	80	
Ужин	Омлет натуральный	120/6	10,60	15,6	1,8	190	ТК № 203 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	
	Итого за ужин	416	14,64	16,14	34,18	345	
Итого за день		1620	46,73	47,88	169,13	1316	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 3							
День 11							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,1	6,0	27,4	181	ТК № 182 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за завтрак	334	10,40	8,40	53,70	330	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат пестрый	40	0,40	1,80	4,30	35	ТК № 28 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	150/5	1,3	3,0	9,3	71	ТК № 50 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рагу овощное с мясом	150	13,7	14,8	11,5	234	ТК № 114 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,70	19	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	535	17,00	19,93	43,30	425	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Драчена	120	10,60	15,6	1,8	190	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	410	15	17	38	369	
Итого за день		1589	47,79	46,02	155,93	1235	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		

День 12

Завтрак	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) молочная	150/4	6,1	7,1	21,7	175	ТК № 184 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	339	10,90	11,80	46,40	353	
II завтрак	Напиток из облепихи	100	0,1	0,1	11,4	55	Рецептура №ЦБ00005289
	Итого за II завтрак	100	0,1	0,1	11,4	55	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,8	1,5	24	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Уха рыбацкая (форель)	150/10	3,4	2,1	8,3	66	ТК № 66 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Ленивые голубцы	150/15	13,5	10,8	11,4	196	ТК № 116 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	555	18,80	15,02	39,30	370	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	6,14	6,28	24,40	177	
Ужин	Пудинг творожный	120	16,44	9,96	60,6	393	ТК № 212 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Соус молочный	20	0,4	1	1,2	16	ТК № 219 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	

	Итого за ужин	390	18,34	12,46	77,80	494,00	
Итого за день		1564	54,28	45,66	199,30	1449	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 13							
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	ТК № 179 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	344	11,10	9,60	50,60	334	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Перец сладкий	40	0,5	0	1,9	9,6	сборник рецептур Лапшина В.Т.
	Суп- крем из разных овощей (цветная капуста)	150	3,5	5,8	9,9	99	ТК № 60 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Зразы из говядины с яйцом	120	15,5	20,9	18,4	325	ТК № 95 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Овощи припущенные (кабачки, морковь)	120	1,1	3,9	9,5	76	ТК № 169 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из кураги	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	620	22,80	30,94	73,80	658	
Полдник	Кефир 2,5 %	160	4,64	4,0	6,4	80	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,64	4,00	6,40	80	

Ужин	Элеш из индейки	130	10	9,7	24,6	130	ТК № 237 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	400	12	10	54	263	
Итого за день		1674	51	55	200	1404	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 14							
Завтрак	Омлет с сыром	140/5	11	15,6	3,2	196	ТК № 230 сборник рецептов Могильный М.П. .2016г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	325	15,30	17,00	24,70	313,00	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7,2	ТК № 5 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	7,5	63	ТК № 52 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бефстроганов (говядина)	50/30	13,8	15,0	2,7	202	ТК № 86 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	110/3	4,30	3,4	26,7	157	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за обед	555	14,20	13,10	59,74	428	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Биточки рыбные (горбуша)	50	8,1	5,7	6,9	112	ТК № 79 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	10,1	98	ТК № 133 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	383	24,84	21,52	63,98	577	
Итого за день		1573	60	52	169	1429	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 15							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	ТК № 207 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 3 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	325	29,00	20,90	53,10	517	
II завтрак	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	
	Итого за II завтрак	100	0,90	0,20	8,10	43	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	ТК № 39 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	150	1,7	2,6	7,9	60	ТК № 62 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г

	Котлеты рубленые из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	ТК № 125 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша из булгур рассыпчатая	110/3	5,60	3,90	31,40	189	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный	20	0,20	0,7	0,9	11	ТК № 217 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 164 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Итого за обед	566	16,40	18,54	80,10	587	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.
	Итого за полдник	150	4,10	4,60	6,40	82	
Ужин	Рагу овощное	130	2,40	6,50	11,09	113	ТК № 141 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Блины с маслом	50/3	3,7	7	16,4	145	ТК № 222 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	373	9,24	13,84	51,77	370	
Итого за день		1514	59,64	58,08	199,47	1599	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 4							
День 16							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/4	5,3	5,7	27,6	184	ТК № 171 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	339	9,80	10,20	53,10	363	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	ТК № 44 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Свекольник на м/б	150	1,2	3,1	8,9	68	ТК № 64 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Растегай с горбушей	75	10	9,7	24,6	225	Рецептура блюд
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	455	14,30	16,04	71,70	487	
Полдник	Кефир 2,5 %	160	4,64	4,0	6,4	80	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,64	4,00	6,40	80	
Ужин	Шницель (говядина)	50/5	7,80	10,80	8,30	163,00	ТК № 92 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	110/3	4,30	3,4	26,7	157	ТК № 197 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный с томатом	20	0,2	0,7	0,9	13	ТК № 218 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	438	12,60	14,62	49,40	385	
Итого за день		1542	42,09	45,16	195,75	1384	
	Наименование блюда		Пищевые вещества				№ рецептуры

Прием пищи		Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	
День 17							
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	ТК № 179 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	334	9,10	7,52	44,20	282,00	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7,2	ТК № 5 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,2	1,8	8,7	56	ТК № 58 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суфле из кур	50/5	7,1	12	2,5	147	ТК № 129 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	120	3,09	7,8	7,7	114	ТК № 347 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	555	13,29	21,96	48,54	447	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,5	0,07	5,8	42	
Ужин	Сырники из творога с джемом	120/10	20,6	13,0	32	329	ТК № 209 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	

	Итого за ужин	400	24,80	15,90	67,40	513	
Итого за день		1599	52,44	45,75	181,09	1353	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 18							
Завтрак	Драчена	120	10,60	15,6	1,8	190	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	310	17,70	20,70	27,30	366	
II завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55	ТК № 273 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	100	0,3	0,13	13,4	55	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,4	1,8	1,8	25	ТК № 22 сборник рецептов Лапшина В.Т.
	Рассольник домашний на м/б	150/5	1,3	3	8,2	66	ТК № 53 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели рыбные (горбуша)	50/20	7,8	6,7	8,8	127	ТК № 122 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,7	2,6	27,5	147	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,70	19	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	568	6,00	7,73	55,70	450	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,70	2,20	27,15	135	
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.

	Итого за полдник	180	5,80	6,80	33,55	217	
Ужин	Вак- балиш	130	12,67	14,4	31,0	317	ТК № 238 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	380	13,17	14,72	45,90	382	
Итого за день		1538	42,97	50,08	175,85	1470	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 19							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	120/5	6,02	10,3	23,2	213	ТК № 198 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95	
	Итого за завтрак	335	13,66	14,60	66,70	456	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	5	55	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	50/4	6,8	7,5	4,2	112	ТК № 124 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Картофель тушеный	120	2,64	7,36	18,2	101	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	559	13,24	21,40	64,70	458	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,5	0,07	5,8	42	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	160	4,50	0,07	5,80	42	
Ужин	Язык отварной с овощами	50/20	11,8	9,5	3,4	140	ТК № 119 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша перловая рассыпчатая	110/3	3,30	2,50	23,20	132	ТК № 60 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	ТК № 250 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	1,10	6,20	38	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	383	20	17	59	469	
Итого за день		1587	52,25	53,77	211,45	1494	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 20							
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	6,1	7,7	25,4	195	ТК № 177 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	339	10,60	12,20	50,90	374,00	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	

	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,8	1,5	24	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на м/б	150/10	4,5	2,6	17,7	114	ТК № 71 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Азу из говядины	150	8,60	8,60	25,50	219	ТК № 438 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	540	15,60	13,34	78,80	505,00	
	Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,70	2,20	27,15	135,00
Молоко кипяченое		150	4,1	4,6	6,4	82	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
Итого за полдник		180	5,80	6,80	33,55	217,00	
Ужин	Омлет натуральный	120/6	10,60	15,6	1,8	190	ТК № 203 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	416	14	16	36	349	
Итого за день		1625	47	49	214	1514	
Среднее значение за период		1653	58	57	220	1574	

31643

1049

990

3811

28976

