

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ЧОУ "Татнефть- школа"
_____ Е.Л. Макарова
" ____ " _____ 2025г

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор "ООО Татнефть-УРС"
_____ Т.М.Мишанова
" ____ " _____ 2025г

Примерное 20 дневное меню приготавливаемых блюд
возрастная категория : от 3 -7 лет
на июнь - декабрь 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	200/5	7,10	7,60	36,70	245	ТК № 171 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	
	Итого за завтрак	415	12,80	10,40	65,20	408	
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	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20	ТК № 14 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Уха рыбацкая (форель)	180/30	6,8	3,15	10,6	103	ТК № 66 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Жаркое по домашнему	220	22,2	22,7	20,3	375	ТК № 91 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Кисель плодово- ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	720	33,90	26,71	90,50	697	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,9	0,08	6,4	44	
Ужин	Запеканка из творога с джемом	150/20	27,5	19,8	35,1	431	ТК № 207 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,30	1,3	10,1	55	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	470	31	22	70	601	
Итого за день		1930	83	59	248	1819	

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	200/5	9,0	9,0	37,0	266	ТК № 170 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
	Чай с молоком и сахаром	180	1,30	1,3	10,1	55	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	425	15,30	13,30	61,60	427	
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 белокочанной капусты	60	1,40	2,70	6,30	55	ТК № 5 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	180	1,01	3,17	9,5	133	ТК № 62 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Куры отварные	70	15,9	13,39	0,3	185	ТК № 122 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	130	2,7	3,0	17,4	123	ТК № 133 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	670	26,01	23,11	95,75	726	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	4,95	5,58	7,74	99	
Ужин	Драчена	180	12,0	12,0	2,02	219	ТК № 206 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 260 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	510	18,70	15,20	50,12	467	
Итого за день		1935	66	57	230	1788	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 3							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,30	8,1	33,5	232	ТК № 183 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	11,20	13,00	61,20	425	
II завтрак	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	ТК № 24 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник домашний на м/б	180/8	1,5	3,8	9,9	113	ТК № 53 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Эчпочмак	100	14,67	14,4	31,0	317	ТК № 237 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	578	21,97	23,95	107,95	726	
Полдник	Кефир 2,5 %	175	4,7	4,1	6,5	87	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,70	4,10	6,50	87	
Ужин	Суфле рыбное (горбуша)	90/5	14,4	11,4	2,9	171	ТК № 82 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Картофель тушеный	120	2,64	7,36	18,2	101	ТК № 134 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,03	8,4	33	ТК № 260 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,27	2,93	36,20	180	
	Итого за ужин	485	23,31	22,12	90,30	602	
Итого за день		1758	62	64	276	1887	

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	200/5	8,1	9,8	35,60	264	ТК № 169 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
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	425	15,98	15,59	62,20	454	
II завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55,5	ТК № 273 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	100	0,3	0,13	13,4	55,5	
Обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	11	ТК № 5 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180/8	1,29	4,14	9,00	109	ТК № 52 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты (говядина)	70/7	11,00	15,20	10,90	225	ТК № 92 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	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (груша, яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	675	18,99	24,18	93,36	651	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184	ТК № 120 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	130/4	4,76	3,64	28,85	170	ТК № 197 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Итого за ужин	469	25,36	16,17	63,55	493	
Итого за день		1844	65,53	56,15	238,91	1698	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с сыром	160/5	16,4	23,4	4,8	294	ТК № 230 сборник рецептур Могильный М.П. .2016г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	375	22,10	26,20	33,30	457	
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	60	0,5	2,7	2,3	36	ТК № 13 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/8	1,3	4,2	6,0	99	ТК № 49 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	70/5	9,5	10,6	5,9	157	ТК № 124 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре гороховое	130/4	12,60	4,40	28,60	208	ТК № 156 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из кураги	180	0,9	0,04	24,7	99	ТК № 164 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Итого за обед	687	28,90	22,74	105,00	730	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,72	2,24	27	127	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,67	7,82	34,74	226	
Ужин	Рагу овощное	150	2,8	7,5	12,8	130	ТК № 141 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Дучмаки с творогом	50	7,90	6,00	14,40	144	ТК № 243 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	480	12,40	15,10	47,60	376	
Итого за день		1912	71,82	72,16	235,79	1858	

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	200/5	8,1	10,2	33,8	259	ТК № 177 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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	415	13,80	13,00	62,30	422	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	11	ТК № 5 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп- крем из разных овощей (брокколи)	180	4,71	7,65	12,9	127	ТК № 60 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Гуляш из говядины	70/50	20,1	20,5	3,2	277	ТК № 89 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	130/4	4,76	3,64	28,85	170	ТК № 197 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	724	35,17	32,73	108,91	815	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,72	2,24	27	127	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,67	7,82	34,74	226	
Ужин	Кнели рыбные припущенные	75/4	12,4	7,7	4,4	137	ТК № 80 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	130/4	3,2	3,1	32,6	174	ТК № 160 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	443	19,50	11,23	69,80	450	
Итого за день		1952	76,89	65,08	290,90	1982	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 7							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200/5	9	9	37	295	ТК № 134 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	12,70	12,70	61,60	459	
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 сырых овощей	60	0,4	2,7	1,9	33	ТК № 23 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Куллама на м/б	180	1,10	3,17	9,5	107	ТК № 58 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели из говядины	70/30	9,90	8,2	8,5	148	ТК № 120 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	130	3,8	8	9,7	126	ТК № 347 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Кисель плодово- ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	700	19,30	22,87	85,10	613	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Сырники из творога с джемом	150/10	25,8	16,3	40,	411	ТК № 209 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	440	29,08	19,49	61,90	542	
Итого за день		1835	66,28	55,27	228,40	1713	

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	200/5	7,4	8,0	36,5	241	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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	425	14,90	13,50	64,20	431	
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 моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК № 18 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	180/8	1,7	3,2	11,3	118	ТК № 50 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Филе индейки тушеное с овощами в соусе	200	18,9	22,9	34,6	422	ТК № сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,7	99	ТК № 164 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Итого за обед	678	26,20	29,64	116,80	830	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,72	2,24	27	127	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,67	7,82	34,74	226	
Ужин	Растегай с горбушей	130	15	14,5	36,9	338	Рецептура блюд
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	430	16,90	15,13	70,30	475	
Итого за день		1903	66,42	66,39	301,19	2031	

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	150/20	27,5	19,8	35,1	431	ТК № 207 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	380	33,58	22,89	62,50	594	
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	60	0,8	1,4	4,3	33	ТК № 39 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/8	1,3	4,2	6,0	98	ТК № 49 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Язык отварной с овощами	75/30	19,2	14,3	5,1	226	ТК № 119 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	8,4	5,2	34,6	222	ТК № 160 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из кураги	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	717	34,70	25,95	112,25	809	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Азу из говядины	180	11,52	10,32	30,60	196	ТК № 438 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Оладьи	50	4,60	4,20	24,90	156,00	ТК № 227 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	460	21,22	16,22	90,20	524	
Итого за день		1832	95	65	282	2018	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	7,7	10,1	43,9	297	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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	425	15,20	15,60	71,60	487	
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 капусты, огурцов и сладкого перца	60	0,5	3	5	49	ТК № 110 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Свекольник на м/б	180	1,51	3,7	10,65	114	ТК № 64 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты рыбные (горбуша)	75	12,1	8,6	10,3	168	ТК № 79 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	130	2,7	3,0	17,4	123	ТК № 133 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	675	21,81	19,15	105,60	684	
Полдник	Кефир 2,5 %	175	4,7	4,1	6,5	88	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,70	4,10	6,50	88	
Ужин	Омлет натуральный	140/7	12,20	18,0	2,02	219	ТК № 203 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	
	Итого за ужин	477	17,00	18,63	42,92	401	
Итого за день		1902	59,46	57,78	241,77	1729	

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	200/5	7,4	8,0	36,5	241	ТК № 182 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	415	13,10	10,80	65,00	404	
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 сырых овощей	60	0,4	2,7	1,9	33	ТК № 23 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	180/8	1,7	3,2	11,3	118	ТК № 50 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рагу овощное с мясом	220	18	19,5	38,6	409	ТК № 114 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,03	8,4	13	ТК № 260 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	698	24,40	26,23	97,70	704	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Драчена	180	12,0	12,0	2,02	219	ТК № 206 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	510	18	14	47	438	
Итого за день		1948	60,65	51,41	231,27	1659	

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	200/5	8,1	9,4	28,9	234	ТК № 184 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	13,38	14,59	55,50	427	
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	60	0,5	2,7	2,3	36	ТК № 13 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Уха рыбацкая (форель)	180/30	6,8	3,15	10,6	103	ТК № 66 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Ленивые голубцы	180/20	16,1	12,7	13,2	230	ТК № 116 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	700	27,60	19,38	71,80	522	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,72	2,24	27	127	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,67	7,82	34,74	226	
Ужин	Элеш из индейки	130	10	9,7	24,6	130	ТК № 237 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	430	12	10	58	267	
Итого за день		1870	60,75	51,89	231,44	1497	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 13							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	415	13,40	12,40	60,90	410	
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	60	0,80	0,06	4,10	20	ТК № 14 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп- крем из разных овощей (цветная капуста)	180	4,71	7,65	12,9	127	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	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из кураги	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	710	27,11	33,36	107,15	778	
Полдник	Кефир 2,5 %	175	4,7	4,1	6,5	87,5	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,70	4,10	6,50	88	
Ужин	Пудинг творожный	150	20,6	12,4	64,9	450	ТК № 212 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Соус молочный	30	0,6	1,5	1,9	23	ТК № 219 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	460	22,90	15,60	86,70	575	
Итого за день		1910	68,86	65,76	276,40	1920	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 14							
Завтрак	Омлет с сыром	160/5	16,4	23,4	4,8	294	ТК № 230 сборник рецептур Могильный М.П. .2016г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 259 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	375	19,60	23,70	20,10	373,00	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,30	15,15	69	
	Итого за II завтрак	150	0,75	0,3	15,15	69	
Обед	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20	ТК № 14 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180/8	1,29	4,14	9,00	109	ТК № 52 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бефстроганов (говядина)	70/30	20,0	23,8	2,7	305	ТК № 86 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	130/4	4,76	3,64	28,85	170	ТК № 197 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	712	7,75	4,20	13,10	129,00	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,9	0,08	6,4	44	
Ужин	Биточки рыбные (горбуша)	75	12,1	8,6	10,3	168	ТК № 79 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	130	2,7	3,0	17,4	123	ТК № 133 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	435	4	0	25	117	
Итого за день		1847	37	29	79	732	

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	150/20	27,5	19,8	35,1	431	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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	390	35,00	25,30	62,80	621	
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	60	0,8	1,4	4,3	33	ТК № 39 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	180	1,01	3,17	9,5	133	ТК № 62 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты рубленные из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	ТК № 125 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Каша из булгур рассыпчатая	130/4	6,60	4,90	37,10	223	ТК № 134 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный	30	0,20	1,0	1,4	16	ТК № 217 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,7	99	ТК № 164 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Итого за обед	708	17,31	20,31	86,60	616	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	4,95	5,58	7,74	99	
Ужин	Рагу овощное	150	2,80	7,50	12,80	130	ТК № 141 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Блины с маслом	50/3	3,7	7	16,4	145	ТК № 222 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	433	10,40	14,93	62,00	414	
Итого за день		1811	68,56	66,32	227,24	1793	

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	200/5	7,100	7,600	36,700	245	ТК № 171 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	12,00	12,50	64,40	438	
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 моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	ТК № 18 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Свекольник на м/б	180	1,51	3,7	10,65	114	ТК № 64 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Растегай с горбушей	130	15	14,5	36,9	338	Рецептура блюд
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	600	22,11	21,75	118,50	742	
	Полдник	Кефир 2,5 %	175	4,7	4,1	6,5	87,5
Итого за полдник		175	4,70	4,10	6,50	88	
Ужин	Шницель (говядина)	70/7	11,00	15,20	10,90	225	ТК № 92 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	130/4	4,76	3,64	28,85	170	ТК № 197 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,2	1,4	19	ТК № 218 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	521	16,26	19,27	57,75	464,00	
Итого за день		1866	55,82	57,92	262,30	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 17							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	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
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	415	11,00	9,93	55,90	348	
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	60	0,6	0,09	1,71	11	ТК № 7 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп картофельный с клецками на к/б	180	1,5	2,2	10,35	133	ТК № 58 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суфле из кур	70/7	10	16,9	3,5	206	ТК № 129 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	130	3,8	8	9,7	126	ТК № 347 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Кисель плодово- ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	677	20,00	27,99	80,76	675	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Сырники из творога с джемом	150/10	25,8	16,3	40,	411	ТК № 209 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115	
	Итого за ужин	460	30,48	19,69	77,30	610	
Итого за день		1877	67,13	57,99	235,51	1746	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 18							
Завтрак	Драчена	180	12,0	12,0	2,02	219	ТК № 206 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	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	400	19,70	23,50	29,72	409	
II завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55,5	ТК № 273 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	100	0,3	0,13	13,4	55,5	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,5	2,7	2,7	38	ТК № 22 сборник рецептур Лапшина В.Т.
	Рассольник домашний на м/б	180/8	1,5	3,8	9,9	113	ТК № 53 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели рыбные (горбуша)	75/30	11,8	10,0	13,2	191	ТК № 122 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	130/4	3,2	3,1	32,6	174	ТК № 160 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,03	8,4	13	ТК № 260 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	717	18,10	17,33	71,70	486	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,27	2,93	36,20	180	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,22	8,51	43,94	279	
Ужин	Вак- балиш	130	14,67	14,4	31,0	317	ТК № 238 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	410	15,17	14,73	49,50	386	
Итого за день		1847	60,49	64,20	208,26	1616	

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	150/6	7,8	12,9	29	267	ТК № 198 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,72	2,24	27	127	
	Итого за завтрак	406	16,60	18,23	83,40	557	
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	60	0,8	4,9	4,8	66	ТК № 24 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/8	1,3	4,2	6,0	99	ТК № 49 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	70/5	9,5	10,6	5,9	157	ТК № 124 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	ТК № 134 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	180	0,9	0,045	24,75	99	ТК № 269 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	703	19,90	29,75	101,65	741	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,90	0,08	6,40	44	
Ужин	Язык отварной с овощами	75/30	19,2	14,3	5,1	226	ТК № 119 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Каша перловая рассыпчатая	110/3	3,30	2,50	23,20	132	ТК № 60 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	ТК № 250 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	448	27,70	22,40	64,70	572	
Итого за день		1882	70	71	271	1983	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 20							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	8,1	10,2	33,8	259	ТК № 177 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	ТК № 262 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	ТК № 1 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	13,00	15,10	61,50	452	
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 витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	ТК № 222 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на м/б	180/10	5,76	3,17	22,86	177	ТК № 71 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Азу из говядины	180	11,52	10,32	30,60	196	ТК № 438 сборник рецептур Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,7	99	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	660	23,18	17,03	122,26	657	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,27	2,93	36,20	180	
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	ТК № 256 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	220	7,22	8,51	43,94	279	
Ужин	Омлет натуральный	120/6	12,20	18,0	2,02	219	ТК № 203 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	ТК № 258 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	456	16,30	12,83	44,62	405	
Итого за день		1906	60,45	53,77	287,47	1862	
Среднее значение за период		1807,1	63,69	57,24	235,13	1690	