

"Согласовано"

"Утверждаю"  
Заместитель генерального директора по организации  
питания АО "Департамент продовольствия и социального  
питания г. Казани"



А.К. Агапова

2022г

**Примерное 12-дневное меню**  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>710,5</b>	<b>19,80</b>	<b>21,88</b>	<b>108,30</b>	<b>709,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>9,75</b>	<b>7,69</b>	<b>60,00</b>	<b>351,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1727,5</b>	<b>42,51</b>	<b>44,15</b>	<b>235,19</b>	<b>1511,28</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие						
апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>705,5</b>	<b>21,56</b>	<b>19,47</b>	<b>97,05</b>	<b>649,84</b>	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,60	13,00	12,00	186,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>17,12</b>	<b>21,51</b>	<b>66,47</b>	<b>525,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,5</b>	<b>52,10</b>	<b>56,56</b>	<b>225,83</b>	<b>1619,14</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>	
	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>	<b>431,90</b>	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>719,5</b>	<b>20,44</b>	<b>21,88</b>	<b>98,00</b>	<b>670,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386 Дели 2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010 Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань 1997
Вак-балиш	90	9,00	12,90	36,50	298,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>13,72</b>	<b>16,28</b>	<b>68,49</b>	<b>475,06</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1764,5</b>	<b>46,96</b>	<b>52,46</b>	<b>230,19</b>	<b>1577,61</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>	
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,52</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	0,66	2,50	4,50	43,10	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>693,5</b>	<b>20,32</b>	<b>20,67</b>	<b>99,44</b>	<b>666,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	4,50	3,00	33,40	177,00	
печенье						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>17,50</b>	<b>18,80</b>	<b>69,60</b>	<b>516,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1693,5</b>	<b>52,34</b>	<b>55,04</b>	<b>236,38</b>	<b>1650,00</b>	

День 5 - ый

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-------------



Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>	
	<b>545</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,81</b>	<b>21,46</b>	<b>94,74</b>	<b>652,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	30	0,75	6,40	37,00	203,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>14,61</b>	<b>18,33</b>	<b>71,69</b>	<b>505,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1685,5</b>	<b>47,31</b>	<b>54,54</b>	<b>234,74</b>	<b>1614,58</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,06</b>	<b>13,02</b>	<b>45,59</b>	<b>340,18</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>	
	<b>530</b>	<b>10,46</b>	<b>13,42</b>	<b>57,59</b>	<b>393,38</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	5,20	6,40	10,20	119,00	№35,сб Пермь2001
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	671,5	17,02	22,58	80,50	591,85	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	40	0,80	5,10	45,00	229,00	
печенье						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
персик-банан						
Итого:	385	5,57	8,51	77,00	408,30	
ВСЕГО:	1586,5	33,05	44,51	215,09	1393,53	

2 неделя

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	Москва2003
мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,15	21,38	109,70	713,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010 №184 "Партнер"г. Уфа2010
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	467	7,28	6,59	59,90	327,70	
ВСЕГО:	1712,5	41,93	45,37	233,30	1511,40	

День 8- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,52</b>	<b>15,84</b>	<b>51,84</b>	<b>404,00</b>	
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	
	<b>545</b>	<b>14,12</b>	<b>15,85</b>	<b>66,84</b>	<b>468,00</b>	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>710,5</b>	<b>20,42</b>	<b>20,48</b>	<b>103,10</b>	<b>678,20</b>	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,30	4,80	25,50	159,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,62</b>	<b>17,81</b>	<b>69,70</b>	<b>505,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745,5</b>	<b>51,16</b>	<b>54,14</b>	<b>239,64</b>	<b>1651,50</b>	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>15,22</b>	<b>16,38</b>	<b>55,01</b>	<b>427,30</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,20</b>	<b>15,74</b>	<b>67,01</b>	<b>472,00</b>	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>680,5</b>	<b>19,80</b>	<b>21,07</b>	<b>99,70</b>	<b>666,20</b>	



ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дели 2016
яблоко						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб. нац блюд 1996, акт 20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	455	6,65	6,92	44,89	267,68	
ВСЕГО:	1660,5	41,73	44,73	211,60	1410,18	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	

ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108 "Партнер" 2014
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	676,5	21,55	21,68	97,80	672,35	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	3,00	7,40	20,70	163,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016 № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	475	17,00	20,70	68,10	528,50	
ВСЕГО:	1676,5	51,46	56,88	228,69	1633,65	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016

яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	№180, Дели 2016
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	30	1,30	3,80	39,70	198,00	
печенье						
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	498	15,16	15,73	74,39	500,48	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>47,25</b>	<b>52,08</b>	<b>233,97</b>	<b>1593,86</b>	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,72	13,68	55,01	393,70	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	520	13,08	14,04	77,01	486,38	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	156,60	ТТК №139 ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	16,00	20,72	114,00	705,65	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	40	0,80	5,10	45,00	229,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016



Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	385	6,10	8,51	77,00	410,20	
ВСЕГО:	1580,5	35,18	43,27	268,01	1602,23	
ИТОГО за 12 дней:	20263,00	542,96	603,75	2792,63	18768,96	