

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 11-12 часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>7,68</b>	<b>7,84</b>	<b>60,43</b>	<b>345,70</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 131/1	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,86
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2,10	2,88	25,10	134,76
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,67	71,37
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>18,34</b>	<b>19,19</b>	<b>86,98</b>	<b>601,09</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,00	15,50	13,90	239,10
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>470</b>	<b>16,90</b>	<b>19,46</b>	<b>70,26</b>	<b>523,78</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,82</b>	<b>46,67</b>	<b>235,85</b>	<b>1 553,37</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 28/1	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>7,50</b>	<b>8,04</b>	<b>69,18</b>	<b>377,68</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2.5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 81/1	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	3,73	3,41	16,54	111,77
ТТК № 153/1	153/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	6,90	8,72	7,80	137,29
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2,91	4,21	26,64	147,73
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 129/1	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	17,95	73,27
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>17,30</b>	<b>23,27</b>	<b>92,75</b>	<b>641,28</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	14,06	15,42	29,12	314,74
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (для подачи к блюду)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73

ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>18,42</b>	<b>18,34</b>	<b>71,36</b>	<b>532,56</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,44</b>	<b>54,15</b>	<b>240,49</b>	<b>1 641,52</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 32/1	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,93	4,90	19,53	133,94
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,03	9,12	10,65	144,51
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>11,16</b>	<b>16,52</b>	<b>45,78</b>	<b>376,15</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 381/1	381/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,05	5,41	3,49	70,88
ТТК № 134/1/2	134/1/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,55	4,27	7,83	83,98
ТТК № 67/1	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	7,52	9,44	7,20	143,84
ТТК № 130/1	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,16	3,06	18,85	111,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,96
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>19,29</b>	<b>23,05</b>	<b>79,04</b>	<b>600,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТТК № 68/1	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6,72	8,48	4,72	114,08
ТТК № 53/1	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,46	2,07	10,96	68,30
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ТТК № 96/1	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22,24	131,96
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>590</b>	<b>16,28</b>	<b>14,71</b>	<b>90,44</b>	<b>557,82</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,77</b>	<b>58,78</b>	<b>235,06</b>	<b>1 631,99</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,33	11,90	3,08	189,72
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0,86	1,09	1,51	19,29
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>410</b>	<b>18,54</b>	<b>15,50</b>	<b>32,00</b>	<b>358,64</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,77	4,57	6,46	78,07
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,83	4,57	31,59	162,44
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 48/1	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,04	11,58	47,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>20,45</b>	<b>23,50</b>	<b>90,41</b>	<b>634,56</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	6,80	7,30	11,30	134,92
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	2,58	7,08	12,94	108,91
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>15,33</b>	<b>15,77</b>	<b>86,01</b>	<b>530,22</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,54</b>	<b>59,27</b>	<b>215,98</b>	<b>1 615,42</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,95	5,37	22,92	149,97
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 60/1	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00

ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>8,25</b>	<b>10,41</b>	<b>62,95</b>	<b>377,25</b>

### II Завтрак

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>

### Обед

ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 71/1	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,36	6,45	9,85	106,88
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	8,00	3,90	9,04	103,22
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,02	4,34	19,50	125,14
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,17</b>	<b>18,66</b>	<b>97,78</b>	<b>628,73</b>

### Уплотненный полдник

ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7,76	9,28	13,60	176,96
ТТК № 133/1	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,26	4,22	11,26	88,04
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,56	3,80	20,50	134,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>497</b>	<b>16,54</b>	<b>18,07</b>	<b>71,63</b>	<b>523,29</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,18</b>	<b>51,64</b>	<b>239,56</b>	<b>1 619,27</b>

## 6 день

### Завтрак

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,03	9,12	10,65	144,51
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>11,65</b>	<b>17,22</b>	<b>43,75</b>	<b>375,61</b>

### II Завтрак

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>

### Обед

ТТК № 380/1	380/1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,26
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	8,42	10,34	8,91	162,34
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,24	5,32	13,07	109,11
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,96
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>18,79</b>	<b>26,11</b>	<b>74,82</b>	<b>609,43</b>

### Уплотненный полдник

ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	1,83	4,03	17,38	113,13
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>585</b>	<b>15,41</b>	<b>13,51</b>	<b>82,89</b>	<b>524,42</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,89</b>	<b>61,34</b>	<b>221,26</b>	<b>1 606,66</b>

## 7 день

### Завтрак

ТТК № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	4,68	7,02	22,14	170,46
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>8,38</b>	<b>9,26</b>	<b>58,25</b>	<b>349,86</b>

### II Завтрак

ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>

### Обед

ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 43/1	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,84	4,69	14,26	142,58
ТТК № 148/1	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1,50	3,90	16,19	106,81
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33

ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>21,98</b>	<b>18,26</b>	<b>91,32</b>	<b>623,32</b>

**Уплотненный полдник**

ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	14,06	15,42	29,12	314,74
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 1/1	1/1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>495</b>	<b>17,86</b>	<b>18,39</b>	<b>70,10</b>	<b>522,03</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,44</b>	<b>50,41</b>	<b>227,23</b>	<b>1 587,21</b>

**8 день**

**Завтрак**

ТТК № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>6,44</b>	<b>11,59</b>	<b>56,98</b>	<b>361,29</b>
-----------------------------	--	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------

**II Завтрак**

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>

**Обед**

ТТК № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	3,01	4,72	48,06
ТТК № 141/1	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,22	4,65	14,41	112,86
ТТК № 11/1	11/1/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	140	1,78	4,58	14,55	106,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>19,30</b>	<b>23,00</b>	<b>93,98</b>	<b>660,63</b>
-----------------------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**Уплотненный полдник**

ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	8,76	9,92	5,04	137,28
ТТК № 121/1	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2,11	4,63	27,82	134,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 40/1	40/1/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	9,52	39,90
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,30	0,80	25,00	120,40
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>16,51</b>	<b>15,91</b>	<b>84,74</b>	<b>519,31</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,47</b>	<b>55,00</b>	<b>242,90</b>	<b>1 631,23</b>

**9 день**

**Завтрак**

ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,33	11,90	3,08	189,72
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0,86	1,09	1,51	19,29
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>18,09</b>	<b>15,43</b>	<b>30,02</b>	<b>348,29</b>
-----------------------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**II Завтрак**

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>

**Обед**

ТТК № 160/1	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,94	3,11	11,80	78,92
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,52	4,25	7,73	83,25
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	8,24	3,76	7,67	97,49
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,02	4,34	19,50	125,14
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>18,06</b>	<b>16,22</b>	<b>96,26</b>	<b>604,68</b>
-----------------------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**Уплотненный полдник**

ТТК № 163/1	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	7,54	9,94	7,31	144,92
ТТК № 147/1	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	2,78	8,03	23,81	181,51

ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,56	3,80	20,50	134,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>477</b>	<b>16,34</b>	<b>22,00</b>	<b>67,29</b>	<b>531,46</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,53</b>	<b>58,15</b>	<b>213,37</b>	<b>1 581,63</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,95	22,92	164,55
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>7,68</b>	<b>8,19</b>	<b>59,03</b>	<b>343,95</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,47	6,49	12,46	118,13
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,40	8,00	7,02	137,70
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2,91	4,21	26,64	147,73
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0,14	0,11	9,70	40,35
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>19,17</b>	<b>22,78</b>	<b>85,51</b>	<b>615,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,02	15,08	18,76	256,84
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,42	0,09	22,49	92,45
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>13,29</b>	<b>16,44</b>	<b>75,54</b>	<b>515,88</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,36</b>	<b>51,91</b>	<b>227,64</b>	<b>1 566,83</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>				<b>505,44</b>	<b>547,32</b>	<b>2 299,34</b>	<b>16 035,13</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>50,54</b>	<b>54,73</b>	<b>229,93</b>	<b>1603,51</b>