

«Утверждаю»  
Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

«Согласовано»  
Заведующий МАДОУ № 18

М.В. Коковина

31.03.25г.

## Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное  
образовательное учреждение с 12 часовым прибыванием  
всесезонное

Составлено на основе:

- \* Сборника технических нормативов для детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Издание второе, переработанное и дополненное Часть 1, часть 2. Екатеринбург 2011 г.
- \* Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Часть 1, Часть 2. Пермь 2001 г.
- \* Техничко-технологических карт СМБУ "Детское питание"
- \* Сборник технологических нормативов, Москва, 1996г.

Неделя: первая

1- день понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,86	5,40	31,90	200,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,40	0,00	29,40
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>11,66</b>	<b>10,10</b>	<b>58,50</b>	<b>370,40</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
17/2	Суп картофельный с бобоб и м/ц	180	3,80	3,60	14,25	104,40
394/96	Жаркое по-домашнему	180	12,60	18,60	26,80	319,40
тгк-2	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	9,20	36,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>615</b>	<b>22,60</b>	<b>23,20</b>	<b>87,75</b>	<b>628,50</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,70	12,00	95,00
2/12	Булочка " Творожная "	50	6,17	6,58	23,33	178,33
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>475</b>	<b>11,77</b>	<b>10,58</b>	<b>65,63</b>	<b>410,33</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1608</b>	<b>46,53</b>	<b>49,90</b>	<b>221,98</b>	<b>1455,23</b>

Неделя: первая

2- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
262/96	Каша кукурузная с маслом сливочным	180	4,50	5,90	22,00	159,00
ттк-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
ттк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ттк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём</b>	<b>415</b>	<b>9,84</b>	<b>13,33</b>	<b>50,86</b>	<b>361,05</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	89,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>89,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
14/2	Суп из овощей со сметаной ,м/ц	180	3,96	6,92	7,49	107,90
14/7	Суфле из рыбы	70	9,58	8,19	6,70	138,60
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,46	3,55	14,82	102,26
ттк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
ттк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>635</b>	<b>22,55</b>	<b>19,66</b>	<b>82,98</b>	<b>582,26</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
9/5	Запеканка из творога	80	13,52	7,68	10,56	167,20
7/11	Соус из кураги	20	0,11	0,00	3,20	12,56
ттк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ттк-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ттк-112	Фрукт свежий (яблоко)	130	1,95	0,65	27,30	124,80
	<b>Итого за приём:</b>	<b>455</b>	<b>17,58</b>	<b>8,63</b>	<b>78,06</b>	<b>464,16</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1605</b>	<b>50,67</b>	<b>41,62</b>	<b>225,10</b>	<b>1510,47</b>

Неделя: первая

3- день среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	7,00	24,50	182,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тгк-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>14,06</b>	<b>13,53</b>	<b>62,80</b>	<b>425,00</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
5/2	Свекольник со сметаной, с м/ц	180	5,46	6,48	11,04	116,60
9/8	Печень по-строгановски	70	8,80	9,20	1,75	124,40
43/3	Макаронны отварные	130	4,59	3,26	28,08	160,03
тгк-82	Компот из яблок	180	0,27	0,00	16,65	63,90
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>635</b>	<b>25,22</b>	<b>19,94</b>	<b>95,02</b>	<b>633,63</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
37/3	Запеканка капустная	140	4,85	7,20	19,39	158,70
12/12	Пирожок печеный с курагой	50	3,57	1,90	21,70	118,60
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>10,42</b>	<b>9,40</b>	<b>42,80</b>	<b>374,30</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>50,20</b>	<b>42,97</b>	<b>210,72</b>	<b>1478,93</b>

Неделя: первая

4- день четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	7,40	38,96	221,40
ттк-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
ттк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
ттк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>9,18</b>	<b>13,06</b>	<b>65,62</b>	<b>395,45</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ттк-88	Напиток витаминный	100	0,00	0,00	40,00	88,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>88,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
6/2	Щи из св. капусты со сметаной и м/ц	180	3,70	6,67	7,29	97,30
6/9	Запеканка картофельная с отварным мясом кур и овощами	150	10,38	8,88	21,36	209,40
5/1	Соус молочный с овощами	20	0,61	1,44	1,98	23,37
ттк-80	Компот из вишни	180	0,54	0,18	24,66	99,80
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ттк-114	Хлеб " Чусовской"	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>605</b>	<b>21,33</b>	<b>18,17</b>	<b>92,79</b>	<b>598,57</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
2/6	Омлет запеченный	80	7,80	10,50	1,40	131,00
37/22/12	Расстегай с рыбой	80	9,72	8,66	32,66	246,66
ттк-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>385</b>	<b>19,62</b>	<b>19,46</b>	<b>55,26</b>	<b>475,66</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>50,13</b>	<b>50,69</b>	<b>253,67</b>	<b>1557,68</b>

Неделя: первая

5- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
ткк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ткк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>410</b>	<b>10,09</b>	<b>8,39</b>	<b>53,55</b>	<b>329,20</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ткк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
31/2	Суп крестьянский со сметаной, м/ц	180	5,65	6,75	10,74	122,00
16/8	Биточки ( котлеты) из мяса говядины запеченные в молочном соусе	70	7,91	7,46	7,14	122,78
ткк-12	Каша перловая рассыпчатая	130	3,90	0,52	28,47	134,29
ткк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	102,26
ткк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ткк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>635</b>	<b>24,01</b>	<b>15,73</b>	<b>100,32</b>	<b>650,03</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
пром	Кондитерское изделие	50	3,80	4,96	37,20	208,50
	<b>Итого за приём:</b>	<b>425</b>	<b>9,50</b>	<b>9,46</b>	<b>81,70</b>	<b>453,50</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>44,10</b>	<b>33,58</b>	<b>245,67</b>	<b>1478,73</b>

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,03	5,50	31,95	203,40
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
ткк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
ткк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>430</b>	<b>12,28</b>	<b>10,10</b>	<b>58,70</b>	<b>375,90</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>53,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,20	5,40	13,00	119,00
31/8	Голубцы ленивые	150	9,34	9,69	8,33	159,23
646/96	Напиток лимонный	200	0,36	0,00	34,74	140,90
ткк-113	Хлеб" Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ткк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>605</b>	<b>23,00</b>	<b>16,09</b>	<b>90,19</b>	<b>587,83</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
40/3	Запеканка морковная с творогом	140	20,30	13,86	26,32	313,60
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,48	1,00	2,97	21,90
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	4,00	33,09	194,50
ткк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>26,14</b>	<b>18,86</b>	<b>71,48</b>	<b>567,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>64,32</b>	<b>47,55</b>	<b>224,37</b>	<b>1583,73</b>

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
11/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
тгк-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
тгк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>11,19</b>	<b>12,83</b>	<b>60,06</b>	<b>404,05</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
11/2	Рассольник с крупой ,м/ц и сметаной	180	4,40	5,90	14,59	117,00
5/9	Биточки из мяса птицы	70	12,51	10,23	10,41	140,00
2/3	Картофель в молоке	130	2,94	3,38	16,29	108,33
тгк-45	Напиток из вишни	180	1,21	0,00	23,40	94,08
тгк-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>635</b>	<b>27,16</b>	<b>20,51</b>	<b>102,19</b>	<b>628,11</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	140	8,90	6,80	11,38	143,50
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>365</b>	<b>10,90</b>	<b>7,10</b>	<b>48,38</b>	<b>303,10</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1515</b>	<b>49,75</b>	<b>40,44</b>	<b>220,73</b>	<b>1381,26</b>



Неделя: вторая

8- среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
5/4	Каша молочная манная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
ткк-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
ткк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>13,09</b>	<b>11,12</b>	<b>63,05</b>	<b>403,20</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ткк-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
2/2	Борщ со сметаной, м/ц	180	3,78	6,84	11,74	121,11
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,53	4,60	8,23	109,20
36/03	Рис, припущенный с овощами	130	3,28	5,01	33,00	191,10
ткк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
ткк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ткк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>665</b>	<b>22,14</b>	<b>17,45</b>	<b>106,94</b>	<b>654,91</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
43-2/3	Макароны отварные с сыром	150	11,25	13,17	18,75	240,42
1/40/12	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	2,60	4,95	13,35	107,80
ткк-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>400</b>	<b>13,95</b>	<b>18,12</b>	<b>41,30</b>	<b>384,22</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1583</b>	<b>49,88</b>	<b>46,69</b>	<b>224,49</b>	<b>1502,33</b>

Неделя: вторая

9- день четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	180	4,50	5,30	23,04	157,50
тгк-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>8,24</b>	<b>10,96</b>	<b>49,70</b>	<b>331,55</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк-88	Напиток витаминный	100	0,00	0,00	8,00	40,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>2,50</b>	<b>8,00</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
20/2	Суп -лапша с мясом птицы	180	5,10	6,10	10,00	158,81
4/9	Плов из мяса кур	180	16,24	14,87	28,01	316,28
646/96	Напиток лимонный	180	0,36	0,00	34,74	140,90
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за приём:</b>	<b>615</b>	<b>27,80</b>	<b>21,97</b>	<b>90,44</b>	<b>784,69</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
13/5	Запеканка из творога с морковью	140	19,27	16,52	17,78	298,20
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,93	3,06	22,34
тгк-112	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>460</b>	<b>20,26</b>	<b>17,85</b>	<b>39,84</b>	<b>403,54</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>56,30</b>	<b>53,28</b>	<b>187,98</b>	<b>1559,78</b>

Неделя: вторая

10- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	6,66	27,20	201,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
ттк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ттк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>415</b>	<b>13,16</b>	<b>12,59</b>	<b>56,00</b>	<b>398,00</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ттк-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
14/2	Суп из овощей со сметаной и м/ц	180	3,44	5,04	12,56	82,02
23/8	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	70	7,41	8,15	4,44	121,90
10/3/л	Картофель запеченный из вареного	130	3,12	13,08	26,70	228,80
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,00	18,30	75,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	<b>Итого за прием:</b>	<b>635</b>	<b>20,92</b>	<b>27,76</b>	<b>147,65</b>	<b>700,42</b>
<b>Полдник (30%)</b>						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
25/12	Шаньга со сметаной	50	4,42	5,83	23,67	165,00
591/96	Кисель - плодового ягодный	200	0,00	0,00	19,00	80,00
ттк-113	Хлеб "Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>475</b>	<b>9,92</b>	<b>10,33</b>	<b>68,87</b>	<b>415,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>44,70</b>	<b>50,68</b>	<b>285,72</b>	<b>1573,34</b>