

к Контракту № 01

Утверждено	Согласовано
Исполнитель: Директор ООО "Алекс" Комарова А.В.	Заказчик: ООО "Виндзор" В.В. Носов

Примерные 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования
1 Выходит

Вариант

Прислать, наименование блюда	Масса порции	Потребное количество			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Безжира, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГРИВНОЙ)	100					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборная рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	374,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	18,6	80,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ НЕКОМБИНАЦИОННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборная рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ПОДЛИВНИКИ НА БУЛЬОНЕ	100					Сборная рецептур или ТТК
ЖЕЛТОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборная рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИВАННЫЙ	50					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦЕРИИ	20					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	36,1	21,7	79,5	624,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30					Сборная рецептур или ТТК
КОСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	280	4,2	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (пикантно)	70/30					Сборная рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦЕРИИ	50					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	480	16,9	16,6	64,4	487,5	
2 Ужин						
КОСЛОМАСЛОВЫЙ ПРОДУКТ	100					Сборная рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		61,0	41,2	273,6	1 943,8	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

2 Вариант

Завтрак

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/3					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОННО)	30					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУРГУТЫ СЫРНЫЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОВБЕШНИЦАМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАТЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	38,0	30,1	86,6	357,2	

Полдник

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,1	3,0	58,0	274,9	

Ужин

СУФЛЕ ИЗ ГРИБЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАЖНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	407	18,0	10,9	67,0	407,3	

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		79,1	67,6	293,4	2 143,8	

Примерное 24-ти дневное меню
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования
 4 Варшавы

4. Выходит

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦЕЙ (отечественной)	180					Сборник рецептов или ТТК
	180/10.7					Сборник рецептов или ТТК
	40-5/1.5					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	647	12.7	13.7	63.6	440.5	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1.0	0.2	19.6	83.6	
Итого за прием пищи:						
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	130					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	790	24.1	21.2	99.3	700.6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	90					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	290	4.1	3.0	58.0	274.9	
Итого за прием пищи:						
Ужин						
ВОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
	120					Сборник рецептов или ТТК
	180/10.7					Сборник рецептов или ТТК
	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	442	17.5	16.8	63.1	481.9	
3 Ужин						
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5.1	4.4	7.0	92.5	
Итого за прием пищи:		65.4	59.3	310.6	2 074.8	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования

5 Вариант

3 вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯРДЖАЛ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30-5,20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	415	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМБЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПОПРУГОВЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	36,9	36,2	99,8	879,0	
Полдник						
КОМДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАШО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,7	8,2	83,7	321,3	
Ужин						
ИЧКА КАБАЧКОВАЯ КСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОУЛЕТЫ ИЛИ ВКУСНЫЕ РЕБЕЧЬЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИКОНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,6	92,5	
Всего за день:		80,6	76,0	323,1	2 340,9	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часового режима функционирования

6. Вариант

6 Вариант

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запасы-чистая питательность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (МАННАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	417	12,1	8,1	56,8	348,0	Сборник рецептов или ТТК
2. Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
ОМЛЕТ ПО СЫРОМУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУШЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	720	23,4	16,8	90,6	612,4	Сборник рецептов или ТТК
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	240	4,2	3,9	38,7	206,7	Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ СПЛАВЛЕННЫМ С ВАНИЛЬЮ	190/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	452	22,8	19,0	71,3	558,7	Сборник рецептов или ТТК
2. Ужин						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:	180	5,1	4,4	7,0	91,5	Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		68,4	52,2	284,4	1 909,5	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования

3 Выходит

3 Вариант

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Запретная ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАРТА КАБАЧКОВАЯ КОЛЕСИЧКА (ОРИЗАННА)	50					Сборник рецептов или ТТК
ЛЮНЕЖЕ: ПИРОЖО (слив. варенье, смет. джем и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПЕШЕНЧЕМ	100/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
2 Завтрак						
КОФЕ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВЕСИЧЬЮ СЕЗОН	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСНЫМ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕШЕНЧЕВ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	655	25,1	15,8	85,4	606,2	
Полдник						
КОФЕИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИЗОНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,5	5,2	47,3	306,6	
Ужин						
ТЕРТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОЖИМ ИЛИ СЛИВОКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕШЕНЧЕВ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	14,7	19,7	62,9	517,8	
2 Ужин						
КОСЛОМОЛСКИЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		73,1	69,6	264,2	2 032,6	

Примерное 30-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования
8 вариантов

Пример пищевого рациона/блюда	Масса порция	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТКАЯ (МАЛЕНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10,7					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ТОРЦИНИ)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	417	12,1	8,1	56,8	348,8	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
СВЯЗИ ПОСЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЗ БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПОТУШЕННЫЕ ЛЕНТИБЕ	140/50					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,6	16,6	90,6	612,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ДЖЕМОМ	190/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	220	4,2	3,5	38,7	206,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНО С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/10,7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	22,8	19,1	72,3	858,7	
2 Ужин						
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		48,4	52,2	284,4	1 909,5	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 2,4 часовый режим функционирования
в Вербине

Прием пищи, наименование блюда	Макс. порция	Исходные вещества			Закрытия-чрески материалы, колд	Технологическая документация
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧЕЛА)	180					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИОНН)	10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,4	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАНЬЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Полдник						
БУЛЮНКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМИДОМ	100/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	38,7	206,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДОМ С ВАНИЛЬЮ	150/60					Сборник рецептов или ТТК
БАЛЕТНОЕ ИЗ ПЛОДОВ ЦИНКОБЕНКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	31,9	21,0	79,3	632,5	
2 Ужин						
КАСЮМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,3	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		87,0	62,7	281,8	2 072,5	

Примерные 20-ти дневные меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

10 Вариант

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯГЛА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ВЕРНОЕ ЕДИНЦО (блин варенье, оладки, дрожжи в т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	23,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак						
КОФЕ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЛИ БУЛЬОН	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Полдник						
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,9	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЫ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЖНЕВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	100/70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
2 Ужин						
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		88,6	70,1	279,8	2 151,5	

**Примерные 20-ти дневные меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования**

11 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ (рисовый)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЖЕЛТЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,9	14,1	48,1	302,2	
2 Завтрак						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КИСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	110	0,7	8,5	31,9	137,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО-СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (омеlette) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	679	21,9	11,8	105,8	648,7	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОПЕЛЫ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,9	57,3	281,3	
Ужин						
ПИРА СЫСКОЛЬНАЯ ИЛИ МОСКОВСКАЯ (МОСКОВСКАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	552	19,5	10,7	65,7	556,8	
3 Ужин						
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за день:		63,3	55,4	315,8	2 098,5	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

13 Вариант

Пример меню, назначаемого блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧМЕННАЯ (ПЕРВООСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ Итого за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
	435	13,2	11,5	13,5	457,4	
2 Завтрак						
СОСИС АССОРТИМЕНТ Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛКОСМАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУЛИСНЕ ЦУКОВ ИЛИ ПИТИЕ ЯБСЛЬ ИЗ ПОВАДЛА, ДЖЕМА, КАРТЕЛЯ ХЛЕБ ПИЦЦАНИИ ХЛЕБ ПИЦЦАНИИ Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
630	36,9	36,2	99,8	879,0		
Полдник						
КОФЕИНО-КОЕ НАПИТОК КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	7,7	8,2	53,7	321,3	
Ужин						
КОТЛЕТКА КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТКА ИЛИ БИТОЧКА ПЕЧЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИКОМАНКА ХЛЕБ ПИЦЦАНИИ Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	40					Сборник рецептов или ТТК
	470	36,7	15,4	69,5	506,6	
2 Ужин						
КОТЛЕТКА КАРТОФЕЛЬНАЯ Итого за прием пищи:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за день:		80,6	76,0	321,1	2 340,0	

Примерное 20-ти дневное меню
 для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

14 Варенье

Прочие виды, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОРКА ВАНИЛЬНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
МЯСНОЕ БУЛДО (мясо вареное, смет, протерт и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМЕЛОМ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	17,6	24,0	26,9	400,7	
2 Завтрак						
КОРБ.В. АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	81,4	
Обед						
СВОДНО ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЫЧНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУЩАЯ ЛЕВЕННАЯ	140/30					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНУЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПИЛЕНУЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	30,0	17,4	71,0	533,3	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОМЕЛОМ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,5	38,7	256,7	
Ужин						
КОРКА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (овощи)	70/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ	140					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНУЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	20,4	26,4	74,2	600,9	
2 Ужин						
КОРБ.В.МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за день:		48,6	70,3	241,4	1 917,5	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

1-5 Выходит

15. Водный

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Техническая документация
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
Сыр (по желанию)	10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,7	11,4	82,8	309,6	
2. Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
КОРКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМБИН. ИЗ ПОМИДО, ДЖЕМА, ВАРЕВЫ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	17,0	18,1	98,2	887,2	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	7,0	5,5	45,2	258,2	
Ужин						
КОРИНТЫ, ВИШНЯ, ШИШЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
РАСУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРЕНА)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/107					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	452	17,2	21,3	63,5	493,7	
2 Ужин						
КОМБИНОВАННЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	8,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,9	81,5	278,7	2 192,4	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

16 Паровая

16. Приложение

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
Завтрак						
КАША ЯЧМЕННАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОРБИЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОЧИДОМ	300/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	485	15,2	10,9	90,5	435,6	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
СВЯЗИ ПОСЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАРИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	19,4	17,7	51,8	455,6	
Полдник						
БУЛКА ВАНИЛЬНАЯ	50					
КОРЕЛЬ ИЗ ПОЧИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	4,2	3,9	57,3	281,3	Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	100/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	460	18,1	11,4	54,4	409,4	Сборник рецептов или ТТК
2 Ужин						
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	8,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		62,8	49,1	202,0	1 846,8	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования

18 Вариант

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ТРИВИДЛОМ СЫР (ГОРДОМОН) БАТОН	180/5					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
	10					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	400	1,8	1,0	38,6	174,6	
	Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛЮБОВЬЮ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ ПЕЧЕНОЕ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПЕЧЕНЬИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕЧЕНЬИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	20					Сборник рецептов или ТТК
	620	38,0	39,4	96,6	857,2	
Полдник						
БУЛОЧКА ПЕЧЕНЬИЧНАЯ КИСЕЛЬ ИЗ ПОМИДОР, ДЖЕМА, ВАРЕНЫЯ Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	250	4,1	3,8	58,0	274,9	
	Ужин					
ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ (овощным) РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРЕНАЯ) №144 ЧАЙ С ЛИМОННОМ ХЛЕБ ПЕЧЕНЬИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	70/30					Сборник рецептов или ТТК
	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
	25					Сборник рецептов или ТТК
	467	14,8	18,4	48,6	427,6	
2 Ужин						
КИСЕЛЬ ОВОЩНЫЙ ПРОДУКТ Итого за прием пищи: Всего за день:	180					Сборник рецептов или ТТК
	180	5,1	4,4	7,0	92,6	
		78,9	75,3	287,0	2163,8	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24-часовой режим функционирования

13 Вариант

Пример питания, наименования блюд	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическое наименование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
МЯСНОЕ: ГОВЯДИНА (отварное филе, ошпаренное и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
BATTON	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	37,6	484,8	
2 Завтрак						
СОУП АССОРТИМЕНТ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,6	0,2	19,6	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕШЕВАНСКИЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕШЕВАНСКИЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	38,4	598,9	
Полдник						
КОФЕТИСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕТИСКОЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	6,5	7,3	54,2	311,6	
Ужин						
КОТЛЕТЫ, ЦЕПЕЧНИ, ШНИЦЫ РУБЦОВЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/110					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕШЕВАНСКИЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	22,1	21,9	72,8	578,3	
2 Ужин						
ВЫСОКОМОЩНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,3	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		80,6	76,3	279,8	2 151,5	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовый режим функционирования

2й Вариант

20 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖЕЛТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ ПАЙТОК С МЕДОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	15,2	8,1	78,5	447,5	
2. Завтрак						
БУРГУКТИ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,5	19,0	91,2	
Обед						
РЕКА КАЛАЧЕВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ВОРИ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОНЕ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	680	24,5	28,4	112,6	815,1	
Полдник						
КОНЦЕРТСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	6,8	7,4	42,8	305,8	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ ВКУСНУШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140-50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190-70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	15,2	14,0	49,6	407,5	
2. Ужин						
ХИС-ЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	5,1	4,4	7,0	92,5	
Итого за день:		67,6	63,1	319,5	2 160,6	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кал	
Итого за период		1 460,9	1 303,2	5 830,7	41 617,9	
Среднее значение за период		72,5	65,2	291,5	2081,4	