



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	5,38	31,90	200,00
ТТК	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,80
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,26	61,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>448</b>	<b>14,84</b>	<b>18,18</b>	<b>58,05</b>	<b>452,90</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
21/10	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
17/2	Суп картофельный с бобов, с м/г	180	3,80	3,60	14,25	104,40
394/96	Жаркое по - домашнему	180	12,75	23,40	18,00	351,00
ТТК-42	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,90	22,23	89,30
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>600</b>	<b>21,53</b>	<b>28,49</b>	<b>83,86</b>	<b>684,50</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
40/3	Запеканка морковная с творогом	100	9,4	9,80	21,80	213,50
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,40	30,70	223,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
пром	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,33	0,24	9,27	42,40
	<b>Итого за приём:</b>	<b>385</b>	<b>16,48</b>	<b>18,44</b>	<b>80,07</b>	<b>553,90</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>1580</b>	<b>57,20</b>	<b>69,91</b>	<b>229,03</b>	<b>1781,30</b>



Неделя: первая

2- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	180	10,26	7,86	13,06	164,00
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88
5/13	Сыр порционнo	10	2,60	2,70	0,00	35,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
ТК -103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
	<b>Итого за приём</b>	<b>428</b>	<b>18,29</b>	<b>19,86</b>	<b>41,20</b>	<b>413,48</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
тгк	Сок фруктовый	150	0,75	0,50	15,15	69,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,50</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
23/1	Салат из отв, свеклы с сол. огурцом и м/ р	50	0,70	4,90	6,60	64,00
14/2	Суп из овощей со сметаной, м/ц и зеленью	180	1,44	5,04	12,56	82,02
43/03	Суфле " Рыбка "	70	9,58	8,16	11,69	138,60
28/3	Рагу овощное с соусом молочным	130	2,68	4,60	12,65	103,13
тгк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	18,09	74,70
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>19,53</b>	<b>23,29</b>	<b>90,97</b>	<b>718,45</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209,17
7/11	Соус из кураги	30	0,16	0,00	4,80	18,84
тгк-	Кисель плодово - ягодный	200	1,00	0,10	28,60	115,00
тгк	Фрукт свежий	165	2,48	0,83	34,65	158,60
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,40	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>510</b>	<b>21,44</b>	<b>10,75</b>	<b>89,60</b>	<b>539,77</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>1750</b>	<b>58,14</b>	<b>54,40</b>	<b>236,92</b>	<b>1740,70</b>



Неделя: первая

3- день среда

№ рец.	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	5,74	7,40	27,20	201,00
1/13	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88
ТТК-6	Какао растворимый с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>12,07</b>	<b>17,30</b>	<b>64,84</b>	<b>464,48</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
251	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	88,50
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед (35%)</b>						
9/1	Салат из капусты с морковью и м/р	50	0,75	2,50	4,92	45,00
5/2	Свекольник со сметаной, с м/г, и зеленью	180	4,28	6,24	10,60	116,22
9/8	Печень по - строгановски	70	8,80	9,20	1,75	125,40
57/3	Макароны отварные	130	4,59	3,26	28,08	160,03
ТТК	Компот из кураги	180	0,90	0,44	24,74	99,00
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>23,93</b>	<b>22,23</b>	<b>99,47</b>	<b>685,45</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
39/8	Запеканка капустная с м/г	150	8,84	9,50	7,00	154,00
1/39/12	Пирожок с яблоками	50	2,94	2,49	30,27	152,85
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,12	63,00
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,40	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>14,61</b>	<b>13,69</b>	<b>59,99</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>1650</b>	<b>53,63</b>	<b>53,05</b>	<b>265,77</b>	<b>1699,51</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
ГТК-103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>13,41</b>	<b>13,60</b>	<b>67,00</b>	<b>418,00</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,50	15,15	69,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
14/1	Салат из свежих огурцов см/р	50	0,40	4,92	1,17	50,00
20/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,67	11,64	105,84
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	10,01	9,10	28,20	198,00
5/11	Соус молочный с овощами	20	0,61	1,44	1,98	23,37
ТТК-	Витаминный напиток	180	0,00	0,00	0,12	11,40
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>620</b>	<b>18,43</b>	<b>18,88</b>	<b>74,71</b>	<b>578,75</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
ТТК-22	Суфле из мяса цыпленка	50	9,90	13,49	2,25	151,00
36/3	Гарнир овощной	130	3,99	3,99	17,00	120,86
ТТК-82	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	11,80	47,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,40	0,22	8,35	38,16
ТТК	Фрукт свежий	100	2,40	0,80	33,60	153,79
	<b>Итого за приём:</b>	<b>470</b>	<b>21,86</b>	<b>23,93</b>	<b>74,79</b>	<b>572,01</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>1660</b>	<b>54,20</b>	<b>56,91</b>	<b>231,65</b>	<b>1637,76</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	4,77	4,59	28,75	177,00
ТТК-	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
15/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>438</b>	<b>9,85</b>	<b>13,29</b>	<b>52,84</b>	<b>370,90</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	88,50
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед (35%)</b>						
15/1	Салат из св помидор с м.р	50	0,3	3	1,05	54,17
11/2	Рассольник Домашний со сметаной и м/г и зеленью	180	1,70	4,32	10,00	113,07
	Кнели рыбные паровые	70	9,96	5,06	3,58	99,75
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	4,08	17,08	118,39
ТТК-2	Компот из изюма	180	0,90		24,74	99,00
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>650</b>	<b>20,15</b>	<b>17,05</b>	<b>93,88</b>	<b>624,18</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
2/6	Ленивые голубцы	100	6,23	6,50	5,53	105,40
пром	Кондитерские изделия	60	2,16	8,50	24,84	162,00
тгк-76	Витаминный напиток	180	0,00	0,00	24,30	98,82
тгк	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
тгк	Фрукты свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>518</b>	<b>12,84</b>	<b>20,62</b>	<b>96,92</b>	<b>557,98</b>
<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Энерг. ц.</b>
						<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>50,43</b>	<b>54,71</b>	<b>249,64</b>	<b>1641,56</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	6,48	5,94	29,37	206,00
ТТК 46	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>420</b>	<b>15,35</b>	<b>12,74</b>	<b>66,91</b>	<b>451,60</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
255	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, м/г и зеленью	180	4,12	4,58	5,90	81,65
11/8	Гуляш из говядины	70	10,40	11,02	10,80	154,00
1/3	Картофель отварной	130	2,50	3,64	14,20	118,73
ТТК-17	Компот из кураги и изюма	180	0,00	0,28	18,40	70,99
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>620</b>	<b>21,63</b>	<b>20,11</b>	<b>78,68</b>	<b>565,17</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
7/5	Сырники из творога и картофеля, запеченные	120	18,36	9,84	26,76	272,40
12/10	Чай с молоком	200	6,80	2,10	9,80	87,00
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
23/12	Манник	60	3,84	4,56	32,70	166,80
	<b>Итого за приём:</b>	<b>400</b>	<b>30,43</b>	<b>16,72</b>	<b>77,61</b>	<b>564,36</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>71,76</b>	<b>54,37</b>	<b>230,25</b>
						<b>1671,13</b>

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
1/13	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
ТТК103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>11,28</b>	<b>14,70</b>	<b>59,34</b>	<b>418,40</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
14/1	Салат из свежих огурцов с м.р	50	0,33	4,91	1,17	50
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, м/ц и зеленью	180	1,70	4,39	11,77	118,39
/9,ТТК7	Биточки (котлеты) из мяса кур или индейки	70	12,48	10,19	10,59	184,80
13/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,51	11,78	81,56
ТТК-45	Напиток из свежих ягод	180	1,09		21,06	84,68
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>650</b>	<b>23,24</b>	<b>22,59</b>	<b>85,75</b>	<b>659,23</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
6/9	Запеканка картофельная из мяса кур с овощами	160	11,07	9,47	22,70	223,36
ттк	<b>Кисель " Витошка "</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,00</b>	<b>98,12</b>
ттк	Фрукт свежий	160	0,64	0,64	15,68	75,20
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>538</b>	<b>16,32</b>	<b>10,33</b>	<b>74,90</b>	<b>529,84</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>1640</b>	<b>55,56</b>	<b>47,77</b>	<b>235,14</b>	<b>1676,47</b>



Неделя: вторая

8 день- среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,05	5,31	24,03	159,00
ТК10/10	Чай сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
5/13	Сыр порционнo	10	2,37	2,70	0,00	35,00
ТТК	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>428</b>	<b>8,85</b>	<b>14,41</b>	<b>47,87</b>	<b>354,40</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
251	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	88,50
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед (35%)</b>						
40/1	Салат из картофеля с соленым огурцом м/р	50	0,70	2,60	6,80	45,00
2/2	Борщ со сметаной, м/г и зеленью	180	3,78	6,84	11,74	121,11
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	50/50	10,50	2,60	4,80	84,00
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,49	2,89	13,59	94,08
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,99	0,50	27,50	109,99
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>700</b>	<b>24,07</b>	<b>16,02</b>	<b>93,81</b>	<b>593,98</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
20/4	Макароны зап. с яйцом и маслом сливочным	200	8,40	11,50	28,40	286,00
тТК3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
ТТК	Фрукт свежий	160	2,40	0,80	33,60	153,60
пром	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
	<b>Итого за приём:</b>	<b>488</b>	<b>10,59</b>	<b>13,92</b>	<b>81,55</b>	<b>540,76</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>1710</b>	<b>47,86</b>	<b>48,10</b>	<b>229,23</b>	<b>1577,64</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	4,48	5,28	25,60	175,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
1/13	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
644/96	Молоко кипяченое	180	5,51	5,60	8,50	107,35
пром	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>438</b>	<b>17,52</b>	<b>21,88</b>	<b>40,03</b>	<b>470,75</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
	Сок фруктовый	150	0,75	0,50	15,15	69,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,50</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед (35%)</b>						
33/1	Салат из отв. свеклы с изюмом и м/р	50	0,65	2,50	9,80	64,50
20/2	Суп - лапша на курином бульоне с мясом птицы и зеленью	180	1,65	5,90	10,00	90,00
14/8	Котлета из мяса паровая	70	9,94	9,73	4,48	144,90
17/3	Морковь тушенная в м/соусе	130	2,34	5,02	12,13	103,13
	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,06	81,42
пром	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
пром	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>19,40</b>	<b>23,74</b>	<b>86,85</b>	<b>623,75</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
17/5	Пудинг из творога	120	17,52	12,60	24,00	286,00
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,40	4,60	33,51
11/10	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00
37/12	Расстегай с рыбой	60	7,30	6,50	28,54	185,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>410</b>	<b>25,56</b>	<b>20,46</b>	<b>80,00</b>	<b>540,51</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>1620</b>	<b>63,23</b>	<b>66,58</b>	<b>222,03</b>	<b>1704,01</b>



Неделя: вторая

10- день пятница

№ рец.	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
ТТК103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
	Батон	30	2,37	0,60	14,64	72,60
ТТК	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,80
	<b>Итого за приём:</b>	<b>418</b>	<b>11,19</b>	<b>15,96</b>	<b>55,34</b>	<b>417,40</b>
<b>2-й завтрак (5 %)</b>						
ТК 251	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	88,50
	<b>Итого за приём:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед (35%)</b>						
11/1	Салат из моркови с яблоком и м.р.	50	0,5	3,3	5	51,7
12/2	Суп овощной с мясными фрикадельками сметаной и зеленью	180	4,68	6,44	14,24	171,36
12/7	Тефтели из рыбы в соусе	70	5,90	3,20	5,76	75,92
10/3	Картофель запеченный (из вареного)	130	3,12	10,08	24,70	228,80
20/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	16,47	67,50
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,78	86,80
ТТК	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>670</b>	<b>22,16</b>	<b>20,40</b>	<b>90,55</b>	<b>735,08</b>
<b>Полдник (25%)</b>						
2/6	Омлет паровой натуральный	130	11,35	13,16	1,75	164,20
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,53	6,23	20,15	163,07
пром	Кондитерское изделие	60	2,16	6,50	44,81	162,00
ТТК	Хлеб ржано- пшеничный	18	1,43	0,22	8,35	38,16
ТТК-3	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	34,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>438</b>	<b>22,39</b>	<b>26,46</b>	<b>97,90</b>	<b>561,43</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>1620</b>	<b>60,09</b>	<b>70,25</b>	<b>245,68</b>	<b>1750,52</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730034

Владелец Останина Анастасия Алексеевна

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025