

Директор ГКОУ "Волгоградская школа-интернат 5" Калинина Т.В.

Директор ООО "Венера" Иванова И.В.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	624	24,6	26,9	94,9	679,3	
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1	548,8	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9	
Всего за день:		118,2	121,1	483,2	3 331,3	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						

КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	сборник рецептов или ТТК
II Завтрак						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1	279,8	сборник рецептов или ТТК
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	36,2	49,3	143,2	1 065,6	сборник рецептов или ТТК
Подзупник						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	120/30					сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,9	16,3	51,7	389,8	сборник рецептов или ТТК
Ужин						
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	32,8	26,8	125,1	810,7	сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		108,9	119,1	481,1	3 228,4	
3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С БЛЮКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5	сборник рецептов или ТТК
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	сборник рецептов или ТТК
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК

СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					963,7	сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70						
Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5			
Полдник							
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					520,9	сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКЖДЕ	200						
Итого за прием пищи:	350	18,4	21,3	87,9			
Ужин							
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250/50					735,2	сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100						
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6			
Всего за день:						2 965,4	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Вд, г		
Завтрак						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	17,4	101,6	625,3	
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
СОС/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9	
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,3	18,6	70,8	520,4	
Ужин						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ *	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,2	794,6		
Всего за день:		107,8	106,7	500,3	3 262,7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
5 Вариант						
Завтрак						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100				802,6	сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	200					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8		
II Завтрак						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50				279,8	сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180					
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1		
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100				928,7	сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
Итого за прием пищи:	870	27,1	35,5	128,7		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150				639,3	сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					
Итого за прием пищи:	350	17,6	18,4	105,5		
Ужин						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100				811,1	сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (I-й вариант) мясные с соусом	100/30					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
Итого за прием пищи:	730	30,5	31,3	127,5	811,1	
Всего за день:		113,0	138,6	504,6	3 461,5	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
6 Вариант						
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	Ишт					сборник рецептов или ТТК
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	25,9	17,8	109,0				694,8	
II Завтрак									
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50								сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1				279,8	
Обед									
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100								сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250								сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200								сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180								сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50								сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	30,4	40,6	144,4				1 018,7	
Полдник									
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150								сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ И СМОРОДИНОЙ	200								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,2	13,6	106,0				574,5	
Ужин									
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100								сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100								сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200								сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200								сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,8	28,1	126,4				821,8	
Всего за день:		97,9	107,2	534,9				3 389,6	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД с маслом и повидлом	40/10/50					
ЧАЙ с сахаром каркаде	200					
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
	250					
	100					
	180					
	200					
	50					
ХЛЕБ в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,2	

Подлик		Подлик				Технологическая документация
Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200				522,9	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	20,4	14,5	76,1		
Ужин						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
БЛЮДО ИЗ СУБПРОДУКТОВ (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100				939,0	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	40,1	35,0	104,1	3 091,0	
8 Вариант						
Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАЙННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				550,3	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2		
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180				293,0	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7		
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70				1 016,5	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9		
Подлик						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200				502,2	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,3	21,4	77,3		
Ужин						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	130					сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100				628,6	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	34,5	21,8	100,1	2 990,6	
9 Вариант						
Всего за день:		110,9	115,9	451,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	614	30,3	31,9	116,3	829,0	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С КЛЕЦКАМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0	154,2	1 078,7	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,8	73,7	540,1	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	31,5	30,3	110,1	786,3	
Итого за день:		118,3	128,8	473,3	3 325,3	

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,6	16,9	96,1	588,5	
II Завтрак						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ И СМОРОДИНОЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	5,6	7,1	36,0	225,6	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250						сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100						сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200						сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180						сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50						сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	41,6	36,7	140,3		1 027,8	
Подзник							
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	120/30						
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,6	12,2	44,3		312,8	сборник рецептов или ТТК
Ужин							
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100						
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200						сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200						сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,7	30,6	87,5		668,5	сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		97,1	103,5	404,2		2 823,1	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого							
Итого за период		б	ж	у		ккал	
Среднее значение за период		1 082,5	1 148,8	4 758,0		31 868,8	
		108,2	114,9	475,8		3186,9	