

МП

Савкина С.В.

День 1		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№4897
	Омлет с овощами	80	111,6	6,88	8,48	1,84	№13419
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1621,6	64,048	56,166	230,77	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат капрезе	60	64,56	2,88	5,1	1,74	№06885
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Суп овощной с горошком и томатом	250	326,75	3	27	18	№06655
	Горячее	вес					
	Индейка запеченная	80	106,96	18,4	2,72	2,24	№06839
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
	Азу из говядины	80	111,44	8,08	8	1,76	№4250
	Гарнир	вес					
	Кускус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
	Напитки	вес					
	Напиток Каркаде		21,8	0	0	5,4	№06662
	Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1938,5	86,61	87,196	217,32	
Полдник	Полдник						
	Печенье песочное фигурное	60					
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3630	3784	159,81	150,77	483,43	
День 1		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	150	202	5,1	5	14,3	№4534
	Панкейки	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Омлет с овощами	60	163	14	7	10	№4897
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		430	630	33,84	25,27	33,79	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		750	646	43	17	116	
Полдник	Полдник						
	Печенье песочное фигурное	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1520	1500	86,07	49,956	185,59	

МП

Савкина С.В.

День 2		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826
	Каша Ячневая с яблоком на воде	200	167,6	5,2	0,4	35,6	№4938
	Панкейки	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с с ягодами	80	189,28	12,56	6,4	20,32	№13423
	Омлет со шпинатом	80	87,6	6,32	5,28	3,76	№06989
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1520,7	73,51	48,826	212,28	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с курицей	250	142,75	11	4,75	14	№12869
	Суп-крем из брокколи	250	47,25	2	0,25	9,25	№12867
	Горячее	вес					
	Шашлычки куриные	80	112,32	22,64	2,24	0,4	№07213
	Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654
	Бефстроганов из говядины	80	95,84	7,6	6,4	2	№12968
	Гарнир	вес					
	Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683
Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773	
Овощи гриль	180	108	2,52	6,66	9,54	№07070	
Напитки	вес						
Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685	
Морс клюквенный		40,4	0	0	10	№13445	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1736	80,65	62,896	227,58	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс творожно-лимонный с маком	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3710	3480,6	163,31	119,13	475,2	
День 2		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Гречневая на молоке	150	94,3	2,9	2,2	15,9	№4826
	Творожная запеканка с с ягодами	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	403	22,97	32,76	58,56	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с курицей	200	142,75	11	4,75	14	№12869
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Шашлычки куриные	80	112,8	29	2	1	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933	
Итого за обед		700	667	55	14	120	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс творожно-лимонный с маком	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1510	1293,7	87,39	54,356	214,2	

МП

Савкина С.В.

День 3		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946
	Каша Геркулесовая с бананом на воде	200	162,2	5,2	2,4	29,8	№4948
	Оладьи овсяные	60	120,9	6	3,24	17,04	№СП
	Запеканка морковная с творогом	80	118,72	10,16	5,44	7,36	№ 06690
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608
	Овощи по мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1403,8	68,22	49,116	188,23	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат Винегрет	60	38,16	1,14	0,42	7,5	№06722
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп-гуляш с томленной говядиной	250					
	Суп со шпинатом	250	70	1,5	2,25	11,25	№12868
	Горячее	вес					
	Куриное филе отварное	80	114,48	24,32	16	0,64	№06747
	Люля из индейки	80	95,6	14,8	1,84	4,96	№13447
	Жаркое из говядины	80	93,68	4,48	3,6	10,8	№06836
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Фалафель	100	160,6	9,2	4	21,9	№06684
	Напитки	вес					
Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1605,4	83,05	58,186	235,48	
Полдник	Полдник						
	Булочка с корицей	60					
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3630	3233,2	160,42	114,71	459,05	
День 3		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет	80	205	15	14	5	№3943
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		480	582,2	31	26	122	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп-гуляш с томленной говядиной	250					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387
	Люля из индейки	80	182	11	14	15	№4235
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		750	557	28	24	106	
Полдник	Полдник						
	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	4294
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	408	13,45	12,206	38,44	
Итого за день:		1570	1546,8	71,98	62,406	266,25	

МП

Савкина С.В.

День 4		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Манная молочная	200	200,8	6,6	6,2	29,8	№3910
	Каша Пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Киш со шпинатом и сыром	80	214,96	6,56	13,44	16,88	№13427
	Запеканка с карамелизированной грушей	80	132,24	11,12	5,92	8,72	№13428
	Омлет с сыром	80	111,6	6,88	8,48	1,84	№12609
	Овощи припущенные на пару	50	34,5	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1620	1691,2	72	66,856	216,25	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат с тертой морковью и яблоком	60	68,22	0,48	3,72	8,22	№06723
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запеченный)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Уха с белой рыбой, томатами и пшеном	250	46,75	4	0,5	6,75	№12987
	Суп пюре чечевичный	250	80,25	3,5	2,25	11,25	№06999
	Горячее	вес					
	Сосиски куриные	80	123,12	11,12	8,4	0,8	№06712
	Котлеты рыбные с картофелем	80	94,56	9,2	2	9,44	№13449
	Индейка в томатном соусе	80	52,4	5,12	1,84	3,84	№12365
	Гарнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
Рис с овощами по-мексикански	180	251,1	4,68	5,76	45	№13450	
Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616	
Напитки	вес						
Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1660,7	65,17	59,586	230,59	
Полдник	Полдник						
	Кекс шоколадный с вишней	60	130	6	4	18	№4120
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	354	15,15	11,406	53,34	
Итого за день:		3730	3705,9	152,32	137,85	500,18	
День 4		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Манная молочная	150	132	8	6	34	№3910
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	535	28,07	36,56	76,66	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Уха с белой рыбой, томатами и пшеном	200	46,75	4	0,5	6,75	№12987
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Сосиски куриные	80	160	14	11	1	№5806
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528	
Итого за обед		700	603,85	57,57	18,26	85,55	
Полдник	Полдник						
	Кекс шоколадный с вишней	60	130	6	4	18	№4120
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	354	15,15	11,406	53,34	
Итого за день:		1510	1492,9	100,79	66,226	215,55	

МП

Савкина С.В.

День 5		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)		Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак	Завтрак							
	Каша Ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939	
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686	
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890	
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702	
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607	
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1635,8	77,9	51,226	231,15		
Обед	Обед							
	Салат		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992	
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650		
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп		вес					
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949	
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734	
	Горячее		вес					
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471	
	Люля из курицы на пару	80	110,48	17,36	3,04	3,52	№12604	
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615	
	Гарнир		вес					
	Кус-кус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910	
	Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551	
	Рататуй	180	82,8	6,48	1,44	10,98	№06778	
	Напитки		вес					
Напиток из шиповника	200	47,8	0,2	0	11,6	№12991		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1770	1863,7	96,6	61,526	246,48		
			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400		
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3370	3499,5	174,5	112,75	477,63		
День 5		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Вес (гр)		Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак	Завтрак							
	Каша ячневая на молоке	150	164	6	6	22	№4939	
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17	№4890	
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1	
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9	№4902	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646		
Итого за завтрак		480	462,2	25	17	112		
Обед	Обед		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Щи постные	200	77	3	5	7,5	№4548	
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317	
	Люля из курицы на пару	80	126,4	22	1	14	№СП	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
Напиток из шиповника	180	43	0	0	10	4934		
Итого за обед		700	503,5	39,58	10,01	102,43		
			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за день:		1180	965,7	64,58	27,01	214,43		

МП

Савкина С.В.

День 6		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша Овсяная на воде с яблоком	200	153,6	5	2,4	28,2	№4943
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
	Итого за завтрак		1570	1493,8	70,62	56,156	195,51
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат из квашеной капусты с луком	60					
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Ришет овощной (запеченный)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Буллон куриный с яйцом и сухарями	250					
	Крем-суп тыквенный	250	69	1,75	1,25	12,75	№06737
	Горячее	вес					
	Стейк из курицы	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Котлеты из говядины	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453
	Напитки	вес					
Компот вишневый		42,6	0	0	10,6	№13454	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1694,3	75,54	54,746	240,3	
Полдник	Полдник						
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		3600	3590,4	159,15	120,77	506,37	
День 6		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепт
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	132	8	6	34	№3910
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		450	521	31,51	25,57	52,07	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Буллон куриный с яйцом	200					
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	437,96	24,3	9,86	99,79	
Полдник	Полдник						
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		1490	1361,2	68,8	45,296	222,42	

МП

Савкина С.В.

День 7		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4944
	Каша Рисовая с изюмом на воде	200	157,4	3,2	0,2	35,6	№4948
	Панкейки	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1448,9	68,23	48,596	200,19	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат Оливье	60	61,74	4,86	2,82	4,2	№06727
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп солянка сборная мясная	250	116,75	9,25	5	8,5	№12495
	Суп с белой фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13451
	Горячее	вес					
	Шарики из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13456
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Гарнир	вес					
	Факоризо(чечевица с рисом)	180	148,2	8,28	8,28	50,94	№13457
	Картофель запечённый (соломка)	180	244,44	3,78	9,18	36,9	№12548
	Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616
	Напитки	вес					
Компот из консервированных персиков	200	45	0	0	11,2	№13458	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1709,3	89,05	65,786	246,54	
Полдник	Полдник						
	Кекс апельсиновый	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3710	3382,2	166,43	121,79	482,07	
День 7		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша 4 злака молочная	150	88	3	3	12	№4944
	Омлет белковый с томатами	80	90,9	8	5,6	2,1	№227
	Творожная запеканка	80	131,2	14	7	11	№1
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		490	312,1	25	15,6	25,1	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп с белой фасолью	200	43,4	1,4	1,8	5,4	№13451
	Факоризо(чечевица с рисом)	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица Терияки	80	100	17	4	6	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	547	33,77	13,28	117,41	
Полдник	Полдник						
	Кекс апельсиновый	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1530	1083,1	67,92	36,286	177,85	

МП

Савкина С.В.

День 8		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП
	Каша Ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4938
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с сухофруктами	80	141,6	11,76	6,16	9,76	№06934
	Омлет с ветчиной и сыром	80	92,56	6,4	6,24	2,72	№13430
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1423,9	70,96	52,286	183,02	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат греческий	60	62,52	1,98	5,22	1,92	№06880
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запеченный)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с сухариками	250	145,75	11	4,75	14,5	№13460
	Суп сырный с брокколи	250	99	3,25	5,25	10	№13461
	Горячее	вес					
	Плов из птицы (курица)	180	99,76	4,48	3,92	11,6	№12601
	Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654
	Гуляш из говядины	80	110,4	8,96	7,28	2,32	№06863
	Гарнир	вес					
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Соба с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Чечевичные биточки	100	240,6	10,8	7	33,5	№06783
	Напитки	вес					
Компот из апельсинов и мандаринов	200	43	0	0	10,6	№13462	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1790	1816,1	74,92	66,176	245,53	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		3730	3738,6	164,75	137,33	497,07	
День 8		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП
	Омлет с ветчиной и сыром	80	92,8	10	8	2	№СП
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		490	641,8	30,04	19,77	50,79	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с сухариками	200	240	22	4	20	№5523
	Картофель отварной	150	305	10	6	47	№3643
	Котлета из индейки	80	84	17	1	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	780,6	60	12,04	137,01	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		1530	1921,1	108,91	50,676	256,32	

МП

Савкина С.В.

День 9		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947
	Каша Пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка с тыквой	80	130,4	11,12	5,92	8,16	№13432
	Фритата с брокколи и сладким перцем	80	110,48	8,32	7,52	2,4	№06925
	Белая фасоль в томатном соусе	50	80,45	7,65	1,85	8,3	№13433
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1691,2	78,66	59,776	225,71	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат с ветчиной и болгарским перцем	60					
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запеченный)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп норвежский со сливками	250	59,75	3,75	2,75	4,75	№12989
	Суп минестроне	250	108,5	2,5	4,75	14,25	№06743
	Горячее	вес					
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	72,88	9,44	1,2	6,08	№12595
	Тефтели из говядины в томатном соусе	80	118,96	12,56	5,36	5,12	№12684
	Фрикасе из индейки с овощами	80	103,76	6,96	6,08	5,28	№06775
	Гарнир	вес					
	Паста арабьята	180	341,64	11,7	13,68	42,66	№13464
	Булгур отварной с зеленым горошком	180	527,76	22,32	2,52	104,04	№13465
	Биточки свекольные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786
	Напитки	вес					
Морс клюквенный		40,4	0	0	10	№13445	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	2041,7	84,76	62,776	299,89	
Полдник	Полдник						
	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	251,88	3,72	11,76	32,76	№12553
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	475,88	12,87	19,166	68,1	
Итого за день:		3630	4208,8	176,29	141,72	593,7	
День 9		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	150	122	4	5	16	№4947
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		480	410,2	16,52	21	96,51	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп минестроне	200	50	2,5	2,5	7,5	№4920
	Паста арабьята	180	341,64	11,7	13,68	42,66	№13464
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	122	14	9	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		730	665,24	39,2	26,22	120,17	
Полдник	Полдник						
	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	170	2,5	8	27	№5058
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	394	11,65	15,406	62,34	
Итого за день:		1550	1469,4	67,37	62,626	279,02	

МП

Савкина С.В.

День 10		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Киш с курицей	80	211,52	7,2	13,04	16,4	№13435
	Творожная запеканка с бананом	80	135,2	11,12	5,92	9,28	№4902
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
	Итого за завтрак		1640	1643,3	69,62	58,636	211,37
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат огурцы в соевом соусе по-корейски	60	51,48	0,66	3,06	5,34	№07223
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп харчо	250	114,25	4,75	4	14,5	№06995
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Горячее	вес					
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614
	Курица в томатном соусе	80	81,52	9,6	2,88	4,32	№ 12602
	Гарнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Рис с овощами и куркумой	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686
Овощное рагу с нутом	180	114,1	5,4	4	14,2	№06785	
Напитки	вес						
Компот клубничный	200	42,6	0	0	10,6	№13467	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1617,9	72,06	58,336	216,46	
Итого за день:	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Батончик овсяный	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:	3410	3261,2	141,68	116,97	427,83		
День 10		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	148,5	3	3	14	№СП
	Творожная запеканка с бананом	80	164	15	8	9	№4902
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		490	576,5	27,56	26,27	33,3	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Крем-суп овощной	200	59	2	3	6	№3961
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Курица в томатном соусе	80	127	13	6	7	№5461
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот клубничный	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	542,6	29,67	15,8	99,51	
Полдник	Батончик овсяный	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1190	1119,1	57,23	42,07	132,81	

МП

Савкина С.В.

День 11		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534
	Каша ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4521
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Ййцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1570	1590,9	73,28	58,506	211,95	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат "Паллада"	60					
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп картофельный с фрикадельками	250	85,75	5,25	3,5	8,5	№12663
	Суп томатный	250	87	7	2,75	8,5	№07000
	Горячее	вес					
	Нагетсы из индейки	80	72,32	14,48	1,6	0,08	№5464
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№СП
	Гуляш из говядины по-мексикански	80					
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Кабачковые оладьи	100	79,9	2,8	4	8,1	№06787
	Напитки	вес					
Напиток Каркаде с шиповником		48	0,2	0	11,6	№13468	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1563,6	77,04	47,766	221,89	
Полдник	Полдник						
	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№13469
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	511,22	14,39	23,776	76,44	
Итого за день:		3600	3665,6	164,71	130,05	510,28	
День 11		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	150	189	6,45	7,2	24,75	№4534
	Ййцо варёное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№ 213
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		460	404,05	22,87	16,98	43,21	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Суп картофельный с фрикадельками	200	68,6	4,2	2,8	6,8	№478
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	39,6	0	0	9,8	№123	
Итого за обед		700	615	31	18	83	
Полдник	Полдник						
	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	511,22	14,39	23,776	76,44	
Итого за день:		1500	1530,1	68,75	58,306	202,34	

МП

Савкина С.В.

День 12		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826
	Каша 5 злаков с бананом	200	123,8	3,2	3,4	20,2	№4938
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Творожная запеканка с пряными яблоками	80	162,88	12,48	6,4	19,28	№13436
	Омлет с картофелем	80	85,12	6,16	5,44	2,88	№13437
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1448	71,27	51,986	194,96	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат столичный	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Суп кукурузный со сливками	250	158	3	8,5	17,25	№13470
	Горячее	вес					
	Биточки куриные	80	124,16	18,48	3,12	5,44	№07127
	Шашлычки из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№13471
Рыба припущенная с овощами	80	67,04	12,64	1,2	1,52	№06770	
Гарнир	вес						
Рис припущенный	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№13472	
Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773	
Овощное рагу с нутом	180	205,38	9,72	7,2	25,56	№06785	
Напитки	вес						
Компот из сухофруктов		51,8	0,2	0	12,8	№06685	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1863,2	95,41	61,896	247,01	
Полдник	Полдник						
	Кекс шоколадный с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	445,64	12,33	16,046	68,16	
Итого за день:		3710	3756,8	179,01	129,93	510,13	
День 12		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша гречневая на молоке	150	94,3	2,9	2,2	15,9	№4826
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	403	22,97	32,76	58,56	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Борщ с мясом	200	128	3,96	2,91	5,49	№62
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Биточки куриные	80	194	11,9	15,8	10,1	№306
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933	
Итого за обед		700	733	31	26	121	
Полдник	Полдник						
	Кекс шоколадный с бананом	60	139	8,4	4,98	49,8	№477
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	363	17,55	12,386	85,14	
Итого за день:		1510	1499,1	71,65	71,296	264,59	

МП

Савкина С.В.

День 13		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946
	Каша геркулесовая на воде с яблоком	200	157,6	5	2,4	28,2	№4948
	Оладьи овсяные	60	120,9	6	3,24	17,04	№СП
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№ 154
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608
	Овощи по-мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
	Итого за завтрак		1600	1513,2	62,268	52,556	213,19
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей	60	59,7	4,74	1,32	7,26	№03474
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп куриный с лапшой	250	75,25	4	2,75	8,75	№12972
	Суп индийский чечевичный	250	80,5	3,5	2	12	№13475
	Горячее	вес					
	Куриная грудка запеченная с сыром и томатами	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182
	Ёжики в сливочном соусе	80	142,48	10,96	7,92	6,88	№12967
	Индейка тушеная с овощами и картофелем	80	54,56	7,92	0,4	4,72	№06749
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
	Напитки	вес					
Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1608	79,87	48,446	228,48	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка со штрейзелем	60	208,56	4,92	5,22	35,46	№13476
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	432,56	14,07	12,626	70,8	
Итого за день:		3630	3553,8	156,21	113,63	512,47	
День 13		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет	80	205	15	14	5	№3943
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		480	582,2	31	26	122	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп куриный с лапшой	200	154	3	5	7,5	№СП
	Индейка тушеная с овощами и картофелем	150	54,56	7,92	0,4	4,72	№06749
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		620	360	22	6	74	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка со штрейзелем	60	255	8,7	8,6	35,9	0
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	479	17,85	16,006	71,24	
Итого за день:		1440	1421,4	70,77	48,446	267,47	

МП

Савкина С.В.

День 14		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша манная молочная	200	200,8	6,6	6,2	29,8	№3910
	Каша пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Запеканка с крамблом из мюсли	80	184,48	12,48	6,4	19,28	№13438
	Скрембл с овощами	80	82,64	6,24	5,44	2,24	№13439
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1713,5	75,46	56,156	228,33	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат коул-слоу	60	36,72	1,02	1,86	4,02	№07204
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Рыбная солянка	250					
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Горячее	вес					
	Сосиски куриные	80	123,12	11,12	8,4	0,8	№06712
	Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750
	Индейка в сливочном соусе	80	76,48	7,76	3,84	2,72	№06751
	Гарнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
Рис с овощами и куркумой	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686	
Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616	
Напитки	вес						
Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1614,1	65,87	63,526	210,15	
Полдник	Полдник						
	Кекс с курагой	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3710	3551,5	150,48	127,09	473,82	
День 14		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша манная молочная	150	132	8	6	34	№3910
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	535	28,07	36,56	76,66	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	200	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Сосиски куриные	80	160	14	11	1	№5806
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528	
Итого за обед		700	697,85	56,07	26,01	92,8	
Полдник	Полдник						
	Кекс с курагой	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1510	1456,9	93,29	69,976	204,8	

МП

Савкина С.В.

День 15		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1568,9	71,45	49,276	225,25	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп лагман с говядиной	250	120,75	8,5	3,25	14,25	№13478
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734
	Горячее	вес					
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471
	Куриный рулет с сыром и зеленью	80	120,96	16,4	4,48	3,76	№03479
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	Гарнир	вес					
	Кус-кус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788
	Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551
	Биточки свекольные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786
Напитки	вес						
Морс облепиховый	200	47,2	0,2	0,6	10,4	№13557	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1826,7	90,76	59,066	248,72	
Итого за день:							
Итого за день:		3290	3395,6	162,21	108,34	473,97	
День 15		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22	№4939
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17	№4890
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9	№4902
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	2	0	0	0	№06646	№397
Итого за завтрак		352	460,2	25	17	112	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи постные	200	77	3	5	7,5	№4548
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317
	Шницель из индейки	80	86	21	5	11	4242
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	482,6	38,68	14,05	98,14	
Итого за день:							
Итого за день:		1052	942,8	63,68	31,05	210,14	

МП

Савкина С.В.

День 16		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4944
	Каша пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1570	1531,2	72,42	57,356	199,91	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат из свежей капусты с яблоком и морковью	60	22,32	0,9	0,06	4,56	№06647
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с копченостями	250	161,5	12,75	6,25	13,5	№13480
	Суп томатный с чечевицей	250	193,25	12	4,25	26,75	№06744
	Горячее	вес					
	Куриное филе запечённое	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Люля из говядины	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Биточки из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13481
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453
	Напитки	вес					
Напиток Чай фруктовый	200	24,6	0,4	0,2	5,6	№06966	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	2027,3	105,84	65,536	269,28	
Полдник	Полдник						
	Булочка с клубничным повидлом	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3600	3782,6	187,41	130,3	504,53	
День 16		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша 4 злака молочная	88	88	3	3	12	№4944
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		388	477	26,51	22,57	30,07	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с копченостями	200	190	2,5	2,5	15	№СП
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Куриное филе запечённое	80	115	21	3	1	№4225
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	691,6	41	13,44	114,11	
Полдник	Полдник						
	Булочка с клубничным повидлом	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1428	1392,6	76,66	43,416	179,52	

День 17		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша овсяная на воде с бананом	200	159,4	5,2	2,4	29,4	№4948
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет натуральный	80	83,92	6,16	5,68	2	№12605
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	74	3	3	8	№4990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1409,5	74,59	52,126	175,79	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат крабовый	60	105,96	3,12	6,9	7,86	№12485
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	30	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Щи из свежей капусты	250	95,25	5,75	5	6,75	№06736
	Суп картофельный с красной фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13483
	Горячее	вес					
	Оладьи из индейки с зеленью	80	145,04	13,04	5,6	10,56	№12497
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица Терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Гарнир	вес					
	Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Рататуй	180	82,8	6,48	1,44	10,98	№06778
	Напитки	вес					
Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1770	1691	75,43	54,086	240,99	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс яблочный с корицей и овсяным штрейзем	60					
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		3710	3324,5	159,17	113,62	452,12	
День 17		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	132	8	6	34	№3910
	Омлет с томатами	80	90,9	8	5,6	2,1	№227
	Творожная запеканка	80	131,2	14	7	11	№1
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		490	356,1	30	18,6	47,1	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи из свежей капусты	200	164	5	1	4	№4917
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица Терияки	80	100	17	4	6	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933	
Итого за обед		700	675,1	37,27	12,44	115,3	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс яблочный с корицей и овсяным штрейзем	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34	
Итого за день:		1530	1255,2	76,42	38,446	197,74	

МП

Савкина С.В.

День 18		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП	
	Каша ячневая на воде	200	156,6	5,2	0,4	33	№4938	
	Киш со шпинатом и сыром	80	214,96	6,56	13,44	16,88	№13427	
	Запеканка манная	80	153,6	10,72	5,68	14,96	№06637	
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435	
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
	Итого за завтрак		1620	1558	67,9	60,786	200,74	
	Обед	Обед						
Салат								
Салат фунчоза с овощами		60	79,86	0,84	0,12	18,66	№06955	
Овощная тарелка "Съешь радугу"		60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
Паштет из фасоли		30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
Рийет овощной (запеченный)			23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650		
Масло: оливковое\растит с запахом\льняное		10	89,91	0	9,99	0	№СП	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)		100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
Хлеб пшеничный (формовой)		30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
Хлеб ржаной			58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
Суп		вес						
Рассольник с курицей		250	73,5	5,5	2,75	7	№12600	
Суп со шпинатом		250	71	1,5	2,25	11,25	№12868	
Горячее		вес						
Котлета пожарская		80	162,4	14,08	6,48	12	№13485	
Жаркое из индейки		80	78,4	4,56	1,92	10,8	№13486	
Говядина по-азиатски		80	110,64	8,96	7,28	2,32		
Гарнир		вес						
Гречневая лапша с овощами и соевым соусом		180	224,1	7,92	0,54	46,62	№13487	
Кускус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910		
Морковные биточки	100	221	4,2	9,7	29,3	№06789		
Напитки	вес							
Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1690	1874,7	68,87	63,636	272,28		
Полдник	Полдник							
	Печенье овсяное	60						
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34		
Итого за день:		3650	3656,8	145,92	131,83	508,36		
День 18		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП	
	Скрембл с сыром	80	92,8	10	8	2	№СП	
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897	
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
Итого за завтрак		490	641,8	30,04	19,77	50,79		
Обед	Обед							
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Суп со шпинатом	200	42	1	0	3	№СП	
	Жаркое из индейки	150	78,4	4,56	1,92	10,8	№13486	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
Компот из апельсинов	180	34	0	0	8	3826		
Итого за обед		620	243,5	16,46	2,92	75,1		
Полдник	Полдник							
	Печенье овсяное	60						
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371		
Итого за полдник		340	224	9,15	7,406	35,34		
Итого за день:		1450	1109,3	55,65	30,096	161,23		

МП

Савкина С.В.

День 19		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Скрембл с сыром	80	112,64	6,88	8,56	2	№12612
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1776,3	77,06	61,166	245,27	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат столичный	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запечённый)	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп уха с птитим	250	60,75	4,25	1,25	8,25	№13488
	Суп картофельный вегетарианский	250	38,75	0,75	1	6,5	№06746
	Горячее	вес					
	Рыбные запеченная с сыром и томатами	80	102,32	14,08	4,64	1,04	№13489
	Плов из говядины	80	204,24	6,24	12,56	16,48	№07037
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
	Гарнир	вес					
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773
	Булгур отварной	180	360,54	9,72	9,72	55,98	№06784
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
	Напитки	вес					
Компот яблочный с лимоном		44,2	0	0	11	№12596	
Компот вишневый	200	62,5	0,1	0,04	8,71		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1769,2	64,85	66,466	234,21	
Полдник	Полдник						
	Шоколадный брауни с вишней	60	164	5	6	35	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		3630	3933,5	156,06	141,04	549,82	
День 19		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша геркулесовая на молоке	150	122	4	5	16	№4947
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		480	410,2	16,52	21	96,51	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп картофельный вегетарианский	200	67,3	0,66	2,24	3,66	№78
	Булгур отварной	150	83	3,08	0,24	14,8	№4658
	Рыбные запеченная с сыром и томатами	80	122	14	9	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528	
Итого за обед		700	464,4	53,64	12,48	79,76	
Полдник	Полдник						
	Шоколадный брауни с вишней	60	164	5	6	35	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		1520	1262,6	84,31	46,886	246,61	

МП

Савкина С.В.

День 20		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша 4 злака на воде с тыквой	200	118,4	3	3,4	18,8	№4521
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1620	1589,3	67,38	61,316	193,89	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат капуста по-корейски	60	41,94	1,02	1,86	5,34	№13491
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Паштет из фасоли	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Рийет овощной (запеченный)		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп						
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Горячее						
	Индейка на пару	80	76,8	18,32	0	0,64	№ 06766
	Голубцы ленивые с говядиной	80					
	Курица в кисло-сладком соусе	80					
	Гарнир						
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988	
Капустно-морковные биточки	100	222,1	4,4	9,7	29,3	№06792	
Напитки							
Морс облепиховый	200	42,6	0	0	10,6	№13454	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1690	1586,8	59,69	52,146	234,91	
Итого за день:	Кекс с сухофруктами	60					
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Итого за день:		3310	3176	127,07	113,46	428,8
День 20		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Запеканка по-пармски	80	164	15	8	9	№4902
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Какао с молоком	200	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		560	576,5	27,56	26,27	33,3	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп сырный с курицей	250	164	16	4	12	№5525
	Картофельное пюре	180	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Курица в кисло-сладком соусе	80					
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		780	520,6	30,67	10,8	98,51	
Полдник	Полдник						
	Кекс с сухофруктами	60					
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за день:		1340	1097,1	58,23	37,07	131,81	