

День 1		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
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
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1621,58</b>	<b>64,048</b>	<b>56,166</b>	<b>230,77</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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	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
	<b>Суп</b>	<b>вес</b>					
	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	<b>вес</b>					
	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
	<b>Гарнир</b>	<b>вес</b>					
	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
<b>Напитки</b>	<b>вес</b>						
Напиток Каркаде	200	21,8	0	0	5,4	№06662	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1975,96</b>	<b>91,61</b>	<b>89,696</b>	<b>217,82</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>524</b>	<b>12,45</b>	<b>24,806</b>	<b>68,94</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3880</b>	<b>4121,54</b>	<b>168,108</b>	<b>170,668</b>	<b>517,53</b>	
День 1		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150	202	5,1	5	14,3	№4534
	Оладьи пшеничные	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	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	107	2,04	1,77	8,79	№397
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>649,2</b>	<b>27,36</b>	<b>31,77</b>	<b>89,3</b>
Обед	<b>Обед</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>646</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	<b>116</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079
	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 (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>524</b>	<b>12,45</b>	<b>24,806</b>	<b>68,94</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1550</b>	<b>1819,24</b>	<b>82,89</b>	<b>73,856</b>	<b>274,7</b>	

День 2		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		1600	1520,66	73,51	48,826	212,28	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>		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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>		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
	<b>Гарнир</b>		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	
<b>Напитки</b>		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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1773,47	85,65	65,396	228,08	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	410	14,25	12,806	64,74	
<b>Итого за день:</b>		3960	3704,13	173,41	127,028	505,1	
День 2		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		520	636,86	36,82	26,36	85,39	
Обед	<b>Обед</b>						
	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	
<b>Итого за обед</b>		700	667	55	14	120	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	410	14,25	12,806	64,74	
<b>Итого за день:</b>		1560	1713,51	106,34	53,356	270,43	

Школа							
День 3							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1403,75</b>	<b>68,22</b>	<b>49,116</b>	<b>188,23</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>						
	Суп-гуляш с томленной говядиной	250	87,5	2,5	2,5	6,25	№66007
	Суп со шпинатом	250	70	1,5	2,25	11,25	№12868
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	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
	<b>Гарнир</b>						
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	
<b>Напитки</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1730,43</b>	<b>90,55</b>	<b>63,186</b>	<b>242,23</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	№4294
	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		
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>408</b>	<b>13,45</b>	<b>12,206</b>	<b>38,44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3880</b>	<b>3542,18</b>	<b>172,22</b>	<b>124,508</b>	<b>468,9</b>	
Детский Сад Бруск							
День 3							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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 натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>534,2</b>	<b>23,52</b>	<b>25,5</b>	<b>118,51</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>587</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>106</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>408</b>	<b>13,45</b>	<b>12,206</b>	<b>38,44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>1528,8</b>	<b>68,5</b>	<b>63,906</b>	<b>263,16</b>	

Школа							
День 4							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	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 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
<b>Итого за завтрак</b>		1620	1691,2	72	66,856	216,25	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	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
	<b>Гарнир</b>	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
<b>Напитки</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1698,17	70,17	62,086	231,09	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс шоколадный	60	130	6	4	18	№4120
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	354	15,15	11,406	53,34	
<b>Итого за день:</b>		3980	3743,37	157,32	140,348	500,68	
День 4 Детский Сад Бруск							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		520	636,86	36,82	26,36	85,39	
Обед	<b>Обед</b>						
	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	
<b>Итого за обед</b>		700	603,85	57,57	18,26	85,55	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс шоколадный	60	130	6	4	18	№4120
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	354	15,15	11,406	53,34	
<b>Итого за день:</b>		1560	1594,71	109,54	56,026	224,28	

День 5		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1635,76</b>	<b>77,9</b>	<b>51,226</b>	<b>231,15</b>
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
	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
	<b>Суп</b>	<b>вес</b>					
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	<b>вес</b>					
	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
	<b>Гарнир</b>	<b>вес</b>					
	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	
<b>Напитки</b>	<b>вес</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>2020</b>	<b>1901,2</b>	<b>101,6</b>	<b>64,026</b>	<b>246,98</b>	
Итого за день:			<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	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
<b>Итого за день:</b>		<b>3620</b>	<b>3536,96</b>	<b>179,5</b>	<b>115,252</b>	<b>478,13</b>	
День 5		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
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
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>455,2</b>	<b>17,52</b>	<b>22,5</b>	<b>104,51</b>	
Обед	<b>Обед</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Напиток из шиповника	180	43	0	0	10	4934	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>452,3</b>	<b>25,26</b>	<b>12,69</b>	<b>91,31</b>	
Итого за день:			<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
<b>Итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>907,5</b>	<b>42,78</b>	<b>35,19</b>	<b>195,82</b>	

День 6		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1570</b>	<b>1493,82</b>	<b>70,62</b>	<b>56,156</b>	<b>195,51</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Салат из квашеной капусты с луком	60	54	0,9	3	5,7	№66018
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>	<b>вес</b>					
	Бульон куриный с яйцом и сухарями	250	125	10	5	11,25	№66008
	Крем-суп тыквенный	250	69	1,75	1,25	12,75	№06737
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	<b>вес</b>					
	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
	<b>Гарнир</b>	<b>вес</b>					
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	
<b>Напитки</b>	<b>вес</b>						
Компот вишневый	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1910,81</b>	<b>91,44</b>	<b>65,246</b>	<b>257,75</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>402,26</b>	<b>12,99</b>	<b>9,866</b>	<b>70,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3850</b>	<b>3806,89</b>	<b>175,05</b>	<b>131,268</b>	<b>523,82</b>	
День 6		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепт
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>521</b>	<b>31,51</b>	<b>25,57</b>	<b>52,07</b>	
Обед	<b>Обед</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Котлеты из говядины (тефтели)	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>612,2</b>	<b>35,42</b>	<b>20,34</b>	<b>110,03</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>402,26</b>	<b>12,99</b>	<b>9,866</b>	<b>70,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>1535,46</b>	<b>79,92</b>	<b>55,776</b>	<b>232,66</b>	

Школа							
День 7							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		1600	1448,94	68,23	48,596	200,19
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	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
	<b>Суп</b>						
	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	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
	<b>Гарнир</b>						
	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	
<b>Напитки</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1746,79	94,05	68,286	247,04	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	548	13,95	23,006	76,14	
<b>Итого за день:</b>		3960	3743,73	176,23	139,888	523,37	
<b>День 7 Детский Сад Бруск</b>							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Панкейки	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		530	555,06	28,02	19	116,17	
Обед	<b>Обед</b>						
	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
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	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	
<b>Итого за обед</b>		700	524,92	25,41	12	116,13	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	548	13,95	23,006	76,14	
<b>Итого за день:</b>		1570	1627,98	67,38	54,006	308,44	

Школа								
День 8								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	<b>Завтрак</b>							
	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 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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1423,86</b>	<b>70,96</b>	<b>52,286</b>	<b>183,02</b>	
	Обед	<b>Обед</b>						
<b>Салат</b>								
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	
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	
<b>Суп</b>								
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	
Бульон куриный		250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
<b>Горячее</b>								
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	
<b>Гарнир</b>								
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		
<b>Напитки</b>								
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		
<b>Итого за обед</b>		<b>2040</b>	<b>1853,56</b>	<b>79,92</b>	<b>68,676</b>	<b>246,03</b>		
Полдник	<b>Полдник</b>							
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455	
	Фрукты 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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>498,68</b>	<b>18,87</b>	<b>18,866</b>	<b>68,52</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>3980</b>	<b>3776,1</b>	<b>169,75</b>	<b>139,828</b>	<b>497,57</b>		
День 8 Детский Сад Бруск								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	<b>Завтрак</b>							
	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП	
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3	
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897	
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>688</b>	<b>30,55</b>	<b>27,06</b>	<b>81,15</b>		
Обед	<b>Обед</b>							
	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>780,6</b>	<b>60</b>	<b>12,04</b>	<b>137,01</b>		
Полдник	<b>Полдник</b>							
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455	
	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	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>498,68</b>	<b>18,87</b>	<b>18,866</b>	<b>68,52</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>1967,28</b>	<b>109,42</b>	<b>57,966</b>	<b>286,68</b>		

Школа							
День 9							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1691,21</b>	<b>78,66</b>	<b>59,776</b>	<b>225,71</b>
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	Салат с ветчиной и болгарским перцем	60	57	3,6	4,2	1,5	№66019
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>						
	Суп норвежский со сливками	250	59,75	3,75	2,75	4,75	№12989
	Суп минestrone	250	108,5	2,5	4,75	14,25	№06743
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	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
	<b>Гарнир</b>						
	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
<b>Напитки</b>							
Морс клюквенный	200	40,4	0	0	10	№13445	
Компот из свежемороженой 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>2136,16</b>	<b>93,36</b>	<b>69,476</b>	<b>301,89</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	251,88	3,72	11,76	32,76	№12553
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>475,88</b>	<b>12,87</b>	<b>19,166</b>	<b>68,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3880</b>	<b>4303,25</b>	<b>184,89</b>	<b>148,418</b>	<b>595,7</b>	
Детский Сад Бруск							
День 9							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	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
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>555,06</b>	<b>28,02</b>	<b>19</b>	<b>116,17</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп минestrone	200	50	2,5	2,5	7,5	№4920
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203
	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 свежемороженой ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>528,35</b>	<b>33,8</b>	<b>15,54</b>	<b>115,61</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Морковный кекс с корицей	60	170	2,5	8	27	№5058
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>394</b>	<b>11,65</b>	<b>15,406</b>	<b>62,34</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>1477,41</b>	<b>73,47</b>	<b>49,946</b>	<b>294,12</b>	

День 10		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Каша Пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№36866
	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1640</b>	<b>1643,25</b>	<b>69,62</b>	<b>58,636</b>	<b>211,37</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>						
	Суп харчо	250	114,25	4,75	4	14,5	№06995
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	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
	<b>Гарнир</b>						
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	
<b>Напитки</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>2020</b>	<b>1655,44</b>	<b>77,06</b>	<b>60,836</b>	<b>216,96</b>	
Десерт	<b>Десерт</b>						
	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	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
<b>Итого за день:</b>		<b>3660</b>	<b>3298,69</b>	<b>146,68</b>	<b>119,472</b>	<b>428,33</b>	
День 10		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	150	148,5	3	3	14	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>496,21</b>	<b>15,84</b>	<b>16,04</b>	<b>47,33</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>484,12</b>	<b>36,67</b>	<b>11,6</b>	<b>86,91</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	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	
<b>Итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>980,33</b>	<b>52,51</b>	<b>27,64</b>	<b>134,24</b>	

День 11		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
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	
	Яйцо 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	
	Фрукты 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	
	<b>Итого за завтрак</b>		1570	1590,85	73,28	58,506	211,95	
Обед	<b>Обед</b>							
	<b>Салат</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		Салат "Паллада"	60	72	3	6	1,8	№66271
		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
		<b>Суп</b>		<b>вес</b>				
		Суп картофельный с фрикадельками	250	85,75	5,25	3,5	8,5	№12663
		Суп томатный	250	87	7	2,75	8,5	№07000
		Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
		<b>Горячее</b>		<b>вес</b>				
		Нагетсы из индейки	80	72,32	14,48	1,6	0,08	№5464
		Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
		Гуляш из говядины по-мексикански	80	120	7,2	8,8	4	№66273
		<b>Гарнир</b>		<b>вес</b>				
		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
		<b>Напитки</b>		<b>вес</b>				
	Напиток Каркаде с шиповником	200	48	0,2	0	11,6	№13468	
	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	
<b>Итого за обед</b>		1940	1793,06	92,24	65,066	228,19		
Полдник	<b>Полдник</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№13469
		Фрукты 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	
<b>Итого за полдник</b>		340	511,22	14,39	23,776	76,44		
<b>Итого за день:</b>		3850	3895,13	179,91	147,348	516,58		
День 11		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150	189	6,45	7,2	24,75	№4534	
	Яйцо 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	
<b>Итого за завтрак</b>		460	404,05	22,87	16,98	43,21		
Обед	<b>Обед</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		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	№-06657
		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	
<b>Итого за обед</b>		700	615	31	18	83		
Полдник	<b>Полдник</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		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
		Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
<b>Итого за полдник</b>		340	511,22	14,39	23,776	76,44		
<b>Итого за день:</b>		1500	1530,11	68,75	58,306	202,34		

День 12		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	<b>Завтрак</b>							
	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	
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		1600	1447,98	71,27	51,986	194,96		
Обед	<b>Обед</b>							
	<b>Салат</b>							
	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	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	
	<b>Суп</b>		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	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	<b>Горячее</b>		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	
	<b>Гарнир</b>		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	
<b>Напитки</b>		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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1900,71	100,41	64,396	247,51		
Полдник	<b>Полдник</b>							
	Кекс шоколадный с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473	
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	445,64	12,33	16,046	68,16		
<b>Итого за день:</b>		3960	3794,33	184,01	132,428	510,63		
День 12		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	<b>Завтрак</b>							
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897	
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3	
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400	
<b>Итого за завтрак</b>		520	664,86	38,77	25,74	91,77		
Обед	<b>Обед</b>							
	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		
<b>Итого за обед</b>		700	733	31	26	121		
Полдник	<b>Полдник</b>							
	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	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
<b>Итого за полдник</b>		340	363	17,55	12,386	85,14		
<b>Итого за день:</b>		1560	1760,96	87,45	64,276	297,8		

День 13		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		1600	1513,23	62,268	52,556	213,19	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	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
	<b>Гарнир</b>	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	
<b>Напитки</b>	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	
<b>Итого за обед</b>		1940	1645,54	84,87	50,946	228,98	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Булочка со штрейзелем	60	208,56	4,92	5,22	35,46	№13476
	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		
<b>Итого за полдник</b>		340	432,56	14,07	12,626	70,8	
<b>Итого за день:</b>		3880	3591,33	161,208	116,128	512,97	
День 13		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	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 натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
<b>Итого за завтрак</b>		480	534,2	23,52	25,5	118,51	
Обед	<b>Обед</b>						
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп куриный с лапшой	200	154	3	5	7,5	№СП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387
	Куриная грудка запеченная	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182
	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	
<b>Итого за обед</b>		700	624	38	17	99	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Булочка со штрейзелем	60	255	8,7	8,6	35,9	0
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	479	17,85	16,006	71,24	
<b>Итого за день:</b>		1520	1637,64	79,54	58,786	288,7	

День 14		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	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
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		1600	1713,47	75,46	56,156	228,33	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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
	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
	<b>Суп</b>		вес				
	Рыбная солянка	250	37,5	3,75	0,25	3,75	№66272
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>		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
	<b>Гарнир</b>		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
<b>Напитки</b>		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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1689,06	74,62	66,276	214,4	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	464	12,45	20,606	61,74	
<b>Итого за день:</b>		3960	3866,53	162,53	143,038	504,47	
День 14		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		520	739,86	37,56	15,75	77,41	
Обед	<b>Обед</b>						
	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
	Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528	
<b>Итого за обед</b>		700	631,85	54,15	17,65	97,32	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	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	
<b>Итого за полдник</b>		340	464	12,45	20,606	61,74	
<b>Итого за день:</b>		1560	1835,71	104,16	54,006	236,47	

День 15		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
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	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1568,86</b>	<b>71,45</b>	<b>49,276</b>	<b>225,25</b>	
	Обед	<b>Обед</b>						
<b>Салат</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>	
		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
		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
		<b>Суп</b>		<b>вес</b>				
		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
		Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
		<b>Горячее</b>		<b>вес</b>				
		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
		<b>Гарнир</b>		<b>вес</b>				
		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
	<b>Напитки</b>		<b>вес</b>					
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1864,23</b>	<b>95,76</b>	<b>61,566</b>	<b>249,22</b>		
Итого за день:			<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>	
		Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
		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
<b>Итого за день:</b>		<b>3540</b>	<b>3433,09</b>	<b>167,21</b>	<b>110,842</b>	<b>474,47</b>		
День 15		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22	№4939	
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890	
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	2	0	0	0	0	№06646	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>342</b>	<b>408,78</b>	<b>18,55</b>	<b>15,42</b>	<b>50,02</b>		
Обед	<b>Обед</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
		Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
		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	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>435,6</b>	<b>39,68</b>	<b>11,05</b>	<b>91,04</b>		
Итого за день:			<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>	
		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
		Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
<b>Итого за день:</b>		<b>1042</b>	<b>844,38</b>	<b>58,23</b>	<b>26,47</b>	<b>141,06</b>		

День 16		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	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
<b>Итого за завтрак</b>		1570	1440,2	70,32	47,636	201,23	
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
	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
	<b>Суп</b>	<b>вес</b>					
	Суп гороховый с колбасками	250	161,5	12,75	6,25	13,5	№13480
	Суп томатный с чечевицей	250	193,25	12	4,25	26,75	№06744
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	<b>вес</b>					
	Куриное филе запечённое	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Говядина по-азиатски	80	110,64	8,96	7,28	2,32	№12965
	Биточки из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13481
	<b>Гарнир</b>	<b>вес</b>					
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	
Морковные биточки	100	221	4,2	9,7	29,3	№06789	
<b>Напитки</b>	<b>вес</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>		1940	2012,28	105,68	67,916	262,28	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№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	
<b>Итого за полдник</b>		340	398	13,05	9,806	68,94	
<b>Итого за день:</b>		3850	3850,48	189,05	125,358	532,45	
День 16		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
<b>Итого за завтрак</b>		388	477	26,51	22,57	30,07	
Обед	<b>Обед</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с колбасками и сухариками	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	
<b>Итого за обед</b>		700	691,6	41	13,44	114,11	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№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
<b>Итого за полдник</b>		340	398	13,05	9,806	68,94	
<b>Итого за день:</b>		1428	1566,6	80,56	45,816	213,12	

Школа							
День 17							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		1600	1409,5	74,59	52,126	175,79
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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		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
	<b>Суп</b>						
	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	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
	<b>Гарнир</b>						
	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
<b>Напитки</b>							
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	
<b>Итого за обед</b>		2020	1728,51	80,43	56,586	241,49	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	452	12,75	18,206	64,74	
<b>Итого за день:</b>		3960	3590,01	167,77	126,918	482,02	
<b>День 17 Детский Сад Бруск</b>							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Блинчики	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
<b>Итого за завтрак</b>		520	546,64	26,8	19,62	56,61	
Обед	<b>Обед</b>						
	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	
<b>Итого за обед</b>		700	675,1	37,27	12,44	115,3	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	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
<b>Итого за полдник</b>		340	452	12,75	18,206	64,74	
<b>Итого за день:</b>		1560	1673,74	76,82	50,266	236,65	

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 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
	<b>Итого за завтрак</b>		1620	1558,04	67,9	60,786	200,74
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	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
	Ришет 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
	<b>Суп</b>	<b>вес</b>					
	Рассольник с курицей	250	73,5	5,5	2,75	7	№12600
	Суп со шпинатом	250	71	1,5	2,25	11,25	№12868
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>	<b>вес</b>					
	Котлета пожарская	80	162,4	14,08	6,48	12	№13485
	Жаркое из индейки	80	78,4	4,56	1,92	10,8	№13486
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614
	<b>Гарнир</b>	<b>вес</b>					
	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	
Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453	
<b>Напитки</b>	<b>вес</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>		1940	1967,25	77,43	66,736	281,56	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	Фрукты 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		
<b>Итого за полдник</b>		340	434	13,35	18,806	58,14	
<b>Итого за день:</b>		3900	3959,29	158,68	146,328	540,44	
День 18		Детский Сад Бруск					
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
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
<b>Итого за завтрак</b>		480	665,71	22,07	16,74	64,75	
Обед	<b>Обед</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Овощная тарелка "Съешь радугу"	60	18,6	3	0	5	№СП
	Куриный бульон	200	42	1	0	3	№СП
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№СП
	Гречневая лапша	150	213,66	5,94	3,6	39,24	№701.1
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из апельсинов	180	34	0	0	8	3826	
<b>Итого за обед</b>		700	542,2	35,92	10,44	113,14	
Полдник	<b>Полдник</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	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	
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
<b>Итого за полдник</b>		340	434	13,35	18,806	58,14	
<b>Итого за день:</b>		1520	1641,91	71,34	45,986	236,03	

Школа							
День 19							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
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
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1600</b>	<b>1867,32</b>	<b>79,16</b>	<b>70,886</b>	<b>243,95</b>
Обед	<b>Обед</b>						
	<b>Салат</b>						
	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	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
	<b>Суп</b>						
	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
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<b>Горячее</b>						
	Рыба 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
	<b>Гарнир</b>						
	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
Капустно-морковные биточки	100	222,1	4,4	9,7	29,3	№06792	
<b>Напитки</b>							
Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596	
Компот вишневый		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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1961,99</b>	<b>71,75</b>	<b>76,766</b>	<b>254,21</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Шоколадный брауни	60	164	5	6	35	№СП
	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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>388</b>	<b>14,15</b>	<b>13,406</b>	<b>70,34</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3880</b>	<b>4217,31</b>	<b>165,06</b>	<b>161,058</b>	<b>568,5</b>	
<b>День 19 Детский Сад Бруск</b>							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>617,94</b>	<b>35,58</b>	<b>23,62</b>	<b>56,69</b>
Обед	<b>Обед</b>						
	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
	Рыба 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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>464,4</b>	<b>53,64</b>	<b>12,48</b>	<b>79,76</b>	
Полдник	<b>Полдник</b>						
	Шоколадный брауни	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	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>388</b>	<b>14,15</b>	<b>13,406</b>	<b>70,34</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1580</b>	<b>1470,34</b>	<b>103,37</b>	<b>49,506</b>	<b>206,79</b>	

День 20		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
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	
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1620</b>	<b>1498,27</b>	<b>65,28</b>	<b>51,596</b>	<b>195,21</b>	
Обед	<b>Обед</b>							
	<b>Салат</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		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
		Ришет 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
		<b>Суп</b>		<b>вес</b>				
		Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
		Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
		Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
		<b>Горячее</b>		<b>вес</b>				
		Индейка на пару	80	76,8	18,32	0	0,64	№ 06766
		Голубцы ленивые с говядиной	80	112	11,2	5,2	5,6	№06630
		Курица в кисло-сладком соусе	80	88	5,7	3	3,6	№05660
		<b>Гарнир</b>		<b>вес</b>				
		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	
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661	
	<b>Напитки</b>		<b>вес</b>					
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1940</b>	<b>1668,95</b>	<b>79,69</b>	<b>55,046</b>	<b>225,11</b>		
	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559	
	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	
<b>Итого за день:</b>		<b>3560</b>	<b>3167,22</b>	<b>144,97</b>	<b>106,642</b>	<b>420,32</b>		
День 20		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП	
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885	
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215	
	Какао с молоком	200	107	2,04	1,77	8,79	№397	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>533,28</b>	<b>16,34</b>	<b>21,39</b>	<b>43,74</b>		
Обед	<b>Обед</b>		<b>Вес (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>№ТТК</b>
		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
		Котлеты из говядины (тефтели)	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
		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	
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>716,2</b>	<b>44,59</b>	<b>21,2</b>	<b>110,03</b>		
Полдник	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559	
	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	
<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>1249,48</b>	<b>60,93</b>	<b>42,59</b>	<b>153,77</b>		