

Согласовано  
 Директор МОУ СШ № 54  
 В.А. Рамбиджени  
 2024 года

Удобрено: ООО «Венера»  
 Погозова А.В.  
 2024 года

КОПИЯ ВЕРНА  
 Директор  
 Погозова А.В.

Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>26,0</b>	<b>30,4</b>	<b>93,1</b>	<b>691,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	200	22,3	18,3	52,5	382,5	ТТК №116
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,1</b>	<b>30,9</b>	<b>155,0</b>	<b>977,9</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>101,9</b>	<b>598,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77,6</b>	<b>76,3</b>	<b>350,1</b>	<b>2 268,0</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,6</b>	<b>24,3</b>	<b>94,3</b>	<b>648,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100	11,2	13,5	12,4	208,4	ТТК №77
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333	180	3,8	5,2	27,4	173,0	ТТК №333
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,5</b>	<b>24,0</b>	<b>144,1</b>	<b>898,5</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДСКАЯ БУЛОЧКА	150	10,46	14,45	80,87	495,80	ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>19,5</b>	<b>88,9</b>	<b>601,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>70,8</b>	<b>327,3</b>	<b>2149,1</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	250	12,6	28,8	33,5	357,3	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>35,1</b>	<b>107,5</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>35,4</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>8,1</b>	<b>86,4</b>	<b>463,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,4</b>	<b>78,5</b>	<b>304,2</b>	<b>2 128,5</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>19,0</b>	<b>122,5</b>	<b>592,2</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	3,4	5,0	11,9	104,0	ТТК №28
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,4</b>	<b>19,7</b>	<b>91,3</b>	<b>614,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>85,4</b>	<b>345,4</b>	<b>2 265,2</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,70	5,10	17,10	149,90	ТТК №380
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,8</b>	<b>28,4</b>	<b>109,6</b>	<b>741,7</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) ТТК №204	250	4,9	5,5	17,5	129,0	ТТК №204
ЖАРКОВ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,8</b>	<b>36,3</b>	<b>134,7</b>	<b>925,0</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150	10,46	14,45	80,87	495,80	ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>14,7</b>	<b>99,6</b>	<b>584,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>79,4</b>	<b>343,9</b>	<b>2 251,5</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании  
6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,5</b>	<b>29,7</b>	<b>109,8</b>	<b>764,6</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>35,4</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>8,1</b>	<b>86,4</b>	<b>463,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>73,1</b>	<b>306,5</b>	<b>2 155,8</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	555	22,8	19,0	125,0	603,8	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	870	27,5	46,0	129,7	1 042,4	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПШОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	16,0	19,7	104,2	663,1	
<b>Всего за день:</b>		69,4	84,7	358,9	2 309,3	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	11,8	18,0	50,7	407,3	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1 шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,6</b>	<b>25,4</b>	<b>90,4</b>	<b>677,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	200	16,4	17,3	45,5	412,0	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>34,5</b>	<b>24,1</b>	<b>159,8</b>	<b>1 004,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДСКАЯ БУЛОЧКА	150	10,46	14,45	80,87	495,80	ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>19,5</b>	<b>88,9</b>	<b>601,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>70,8</b>	<b>339,1</b>	<b>2 283,5</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,4</b>	<b>33,0</b>	<b>140,9</b>	<b>869,4</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	200	22,3	18,3	52,5	382,5	ТТК №116
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>36,9</b>	<b>27,7</b>	<b>144,0</b>	<b>879,2</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №254	200	0,6	0,2	34,6	145,3	ТТК №254
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>8,3</b>	<b>104,3</b>	<b>539,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>70,9</b>	<b>389,2</b>	<b>2 287,7</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,1</b>	<b>29,8</b>	<b>119,7</b>	<b>812,5</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	3,4	5,0	11,9	104,0	ТТК №28
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,5</b>	<b>16,2</b>	<b>95,6</b>	<b>576,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,5</b>	<b>92,7</b>	<b>346,9</b>	<b>2 447,6</b>	