



## Меню приготовляемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Омлет натуральный ТК 42	150	12,49	16,14	4,62	213,62	42
	Чай с сахаром ТК 10,1	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	16,14	20,19	33,27	378,97	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	200	1	0,2	20,2	86	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Суп картофельный с рыбой ТК 184	200	8,85	4,63	15,7	142,25	184
	Азу ТК 199	70	12,95	27,47	1,83	303,31	199
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	80	3,54	2,08	16,01	102,7	239
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74	30	0,21	0,03	0,58	3,37	74
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	28,59	34,7	72,38	722,19	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15	200		0,06	17,05	61,81	15
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	104
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	0,1	0,06	41,45	224,31	
	Итого за день	1 450	45,83	55,15	167,3	1 411,47	

### Меню приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	180	30,68	15,79	36,8	430,16	32
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	37,62	25,01	68,63	667,68	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	100			9,5	37,5	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	200	4,81	6,47	11,78	122,02	164
	Голубцы ленивые ТК 203	60	7,28	11,58	2,75	141,91	203
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	100	2,25	3,17	12,74	88,67	231
	Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01	20	0,31	1,42	1,64	20,88	82,01
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	17,8	23,93	64,72	532,74	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с рыбой) ТК 116	70	15,91	9,97	23,58	250,61	116
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	16,12	10,02	36,57	305,06	
	Итого за день	1 350	71,54	58,96	179,42	1 542,98	

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	180	3,48	6,41	22,45	107,7	57
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	9,66	12,55	57,08	325,74	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	100	0,57	0,57	14,01	62,92	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	180	0,17	0,17	17,56	72,22	18
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151	200	8,54	5,21	19,9	158,35	151
	Мясо тушеное ТК 197	60	11,04	24,09	1,87	265,84	197
	Капуста тушеная ТК 234	100	1,13	2,6	4,29	45,15	234
	Овощи консервированные отварные (Кукуруза) ТК 67	20	1	1,27	1,77	22,38	67
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	24,8	33,74	63,66	652,14	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6	200	30,45	27,83	47,78	561,75	6
	Творожники песочные ТК 126	50	6,3	8,16	17,66	172,7	126
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	36,75	35,99	65,44	734,45	
	Итого за день	1 350	71,78	82,85	200,19	1 775,25	

## Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53	180	5,73	6,64	23,78	178,13	53
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	9,32	11,79	53,27	357,85	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	100	0,45	0,45	10,98	49,28	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп с крупой и с томатом (рисовый) ТК 147	200	6,34	11,33	15,93	187,37	147
	Суфле из отварной говядины паровое ТК 206	70	11,4	15,71	1,82	193,26	206
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	90	0,71	1,83	23,91	134,12	241
	Салат витаминный (капуста, морковь) ТК 80	20	0,19	1,36	0,72	15,82	80
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	21,56	30,69	76	674,4	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Чай с каркаде ТК 8,1	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8,1
	Пирожок, печеный из сдобного теста с фаршем из печени ТК 129	70	13,11	9,91	28,01	254,25	133
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	13,32	9,96	41	308,7	
	Итого за день	1 350	44,65	52,89	181,25	1 390,23	

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	180	6,72	7,3	27,02	202,2	59
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5,1
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	13,01	13,94	60,62	421,06	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	200	1	0,2	20,2	86	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп картофельный с клецками ТК 175	200	4,97	5,47	13,23	119,54	175
	Рыба, тушеная в сметанном соусе ТК 187	60	12,45	5,84	1,68	113,12	187
	Картофель отварной ТК 232	100	2,08	0,42	16,99	80,23	232
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	22,79	13,04	68,1	474,39	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	200	6,18	5,33	8,52	117,15	1,01
	Манник ТК 127	50	3,57	7,23	23,38	171,72	127
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	9,75	12,56	31,9	288,87	
	Итого за день	1 450	46,55	39,74	180,82	1 270,32	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	180	9,81	11,39	19,67	232,66	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	15,8	17,52	55,2	453,38	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	200	1	0,2	20,2	86	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Свекольник ТК 162	200	5,41	6,01	16,26	138,36	162
	Птица в соусе с томатом ТК 211	60	23,6	26,39	1,82	315,88	211
	Рис припущенный ТК 237	90	2,48	1,66	26,13	111,74	237
	Салат из капусты белокачанной и огурцов ТК 78	30	0,55	1,86	1,45	24,79	78
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	35,19	37,21	81,47	750,03	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Чай с молоком ТК 9	190	2,39	2,07	15,27	89,11	9
	Шанежка с картофелем ТК 118	60	3,72	3,83	20,23	130,96	118
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	6,11	5,9	35,5	220,07	
	Итого за день	1 450	58,1	60,83	192,37	1 509,48	

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Запеканка из творога (с повидлом) ТК 33	180	28,35	12,88	40,05	407,93	33
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>400</b>	<b>31,29</b>	<b>16,12</b>	<b>63,6</b>	<b>542,91</b>	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>100</b>			<b>9,5</b>	<b>37,5</b>	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Суп-лапша домашняя ТК173	200	5,86	5,33	18,21	141,99	173
	Котлеты "Школьные" ТК 207	60	11,56	17,58	8,1	229,91	207
	Рагу из овощей ТК 235	100	1,71	2,74	11,18	76,55	235
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	20	0,36	1,44	2,12	22,97	85
	<b>Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>600</b>	<b>22,53</b>	<b>27,58</b>	<b>77,87</b>	<b>641,98</b>	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15	190		0,06	16,2	58,72	15
	Гренки с сыром ТК 131	60	5,55	6,82	25,96	187,15	131
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>250</b>	<b>5,55</b>	<b>6,88</b>	<b>42,16</b>	<b>245,87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>59,37</b>	<b>50,58</b>	<b>193,13</b>	<b>1 468,26</b>	

**Менюготавливаемых блюд (лист 5)**

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с рубленным яйцом и маслом ТК 138,2	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша "Дружба" ТК 60	180	5,61	6,87	25,64	180,56	60
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5,1
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>13,51</b>	<b>59,24</b>	<b>399,42</b>	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>14,01</b>	<b>62,92</b>	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	180	0,17	0,17	17,56	72,22	18
	Суп из овощей ТК 150	200	4,79	7,41	9,13	119,38	150
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	70	11,67	4,84	5	116,1	221
	Картофель жаренный из отварного ТК 233	90	2,39	3,35	19,45	117,79	233
	Сельдь с луком ТК 72	20	7,61	5,99	0,35	85,64	72
	<b>Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>600</b>	<b>29,55</b>	<b>22,16</b>	<b>69,76</b>	<b>599,33</b>	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	210	6,49	5,59	8,95	123,01	1,01
	Печенье ТК 105	40	2,96	3,76	27,4	178,4	105
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>	<b>250</b>	<b>9,45</b>	<b>9,35</b>	<b>36,35</b>	<b>301,41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>51,47</b>	<b>45,59</b>	<b>179,36</b>	<b>1 363,08</b>	

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	180	6,08	7,05	24,42	184,27	54
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	13,02	16,27	56,25	421,79	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	100	0,45	0,45	10,98	49,28	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171	200	8,81	14,25	17,91	239,55	171
	Котлеты мясо-картофельные ТК 210	60	10,92	20,14	4,58	241,37	210
	Капуста тушеная ТК 234	110	1,24	2,86	4,72	49,67	234
	Яйца вареные ТК 70	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	25,57	39,85	63,11	707,75	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	200	0,02		1,65	6,6	3
	Булочка домашняя ТК 120	50	4,43	5,21	28,85	181,14	120
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	250	4,45	5,21	30,5	187,74	
	Итого за день	1 350	43,49	61,78	160,84	1 366,56	

## Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	180	7,08	6,86	24,34	184,65	56
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч Смышляева	400	13,26	13	58,97	402,69	
<b>Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч Смышляева	100	0,46	0,46	11,17	50,16	
<b>Обед сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Солянка сборная мясная ТК 167	200	11,59	14,54	13	222,44	167
	Биточки рыбные ТК 191	60	14,16	5,9	5,08	134,21	191
	Пюре картофельное ТК 230	100	2,31	3,19	13,49	92,03	230
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
	Итого за Обед сад 10,5 ч Смышляева	600	31,12	24,11	65,58	594,75	
<b>Полдник сад 10,5 ч Смышляева</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с капустой) ТК 117	75	4,49	8,01	23,12	183,3	117
	Итого за Полдник сад 10,5 ч Смышляева	275	5,49	8,21	43,32	269,3	
	Итого за день	1 375	50,33	45,78	179,04	1 316,9	