



Директор МАУ "Центр детского здоровья и питания" М. Волков



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.03.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра кабачковая (консерва)	100	1,9	8,9	7,7	119	ТТК№7,46
	Каша гречневая вязкая на воде	190	6,7	7,8	44,7	278	ТТК ДП №4
	Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
	Итого за завтрак		556	14,41	18,88	118,05	674
Обед	Суп картофельный на воде	250	10,3	6,75	29,1	218	ТТК ДП №9
	Рыба(минтай), тушеная с овощами	100	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофель отварной	190	3,3	4,8	16,6	119	125/2005
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
Итого за обед		806	30,51	19,33	93,55	680	
Вторник 14.03.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	100	2,6	7,4	13,6	136	578/2004
	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,4	10,4	51,1	333	ТТК ДП №4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		27,3	107	705/2004
	Хлеб ржаной	33	2,8	1	14	85	ТН
	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62	ТН
Итого за завтрак		618	16,73	19,33	118,94	723	
Обед	Суп картофельный на воде	250	10,3	6,75	29,1	218	ТТК ДП №9
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	ТТК№234
	Жаркое по-домашнему	240	18	17,2	27,5	337	ТТК№283
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
Итого за обед		806	40,46	31,88	100	862	
Среда 15.03.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	100	2,2	7,5	10,1	122	578/2004
	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,6	11,6	56,8	371	ТТК ДП №4
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	628/1994
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
	Итого за завтрак		566	19,61	21,28	109,95	722
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречневой) на воде	250	1,31	2,53	8,58	65	ТТК ДП №3-1
	Рыба(минтай), тушеная с овощами	100	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Пюре картофельное на воде	160	3,3	7,1	23,2	174	ТТК ДП №1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		27,3	107	705/2004
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62	ТН
	Итого за обед		831	22,25	17,94	104,87	693
Четверг 16.03.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра свекольная	100	2,6	7,4	13,6	136	578/2004
	Каша гречневая вязкая на воде	190	6,7	7,8	44,7	278	ТТК ДП №4
	Чай с шиповником	200	0,8		37,6	81	ТТК №46
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
	Итого за завтрак		556	15,71	17,38	123,95	666
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречневой) на воде	250	1,31	2,53	8,58	65	ТТК ДП №3-1
	Запеканка картофельная с мясом с ржаными сух	240	23	16,8	39,5	470,4	ТТК№551
	Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Хлеб ржаной	33	2,8	1	14	85	ТН
	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62	ТН
	Итого за обед		828	27,84	20,86	112,62	788,4
Пятница 17.03.2023							
Завтрак	Гарнировка: икра морковная	100	2,2	7,5	10,1	122	578/2004
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	ТТК№234
	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,6	11,6	56,8	371	ТТК ДП №4
	Компот из свежих яблок	200	0,2		37,6	106	585/1994
	Хлеб ржаной	33	2,8	1	14	85	ТН
Итого за завтрак		583	23,15	25,85	118,85	762	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,5	4,37	10,5	96	ТТК №10
	Рыба (минтай), тушеная с овощами	100	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофель отварной	190	3,3	8,2	28	202	125/2005
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4		27,3	107	705/2004
	Хлеб ржаной	2/33	5,61	2,18	28,05	171	ТН
	Итого за обед		806	24,91	20,35	98,65	690