

Согласовано:

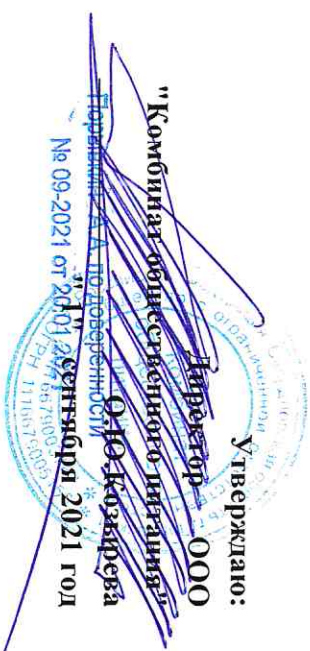
Утверждено:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

Ирина Александровна Овсюк-Козырева

№ 09-2021 от 20.01.2021 г. 10 сентября 2021 год



Примерное цикличное 15- дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества (граммы)										Энергетическая ценность (Ккал)		№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
ДЕНЬ 1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	11	12	15
		150/5	200/5	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	186,0	ТТК 209				
		150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12/10/2011				
		20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15,0	15,0	132,0	135,0	3/1997				
Итого завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	1-3 д	3-7 д	9,0	10,5	13,1	15,2	44,8	52,3	359,0	414,0					
		40	50	0,6	0,8	2,7	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	28/1/2011				
		150/5	200/5	4,4	6,1	1,4	1,9	15,9	23,1	37,5	122,0	29/2/2011				
		50	70	7,1	10,0	6,9	9,7	3,2	4,5	104,0	146,0	14/8/2011				
Обед	суп-пюре гороховый с грибами	1-3 д	3-7 д	4,4	6,1	1,4	1,9	15,9	23,1	37,5	122,0	29/2/2011				
		150/5	200/5	4,4	6,1	1,4	1,9	15,9	23,1	37,5	122,0	29/2/2011				
		50	70	7,1	10,0	6,9	9,7	3,2	4,5	104,0	146,0	14/8/2011				
		20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	ТТК 542				
Итого обед	Хлеб пшеничный обогащенный "Валтек 8"	1-3 д	3-7 д	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0	43/3/2011				
		100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0	43/3/2011				
		150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	638/04				
		15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	Пр.				
Итого полдник	Хлеб ржаной	1-3 д	3-7 д	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.				
		25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.				
		150	200	18,7	25,8	14,5	19,5	84,4	110,6	477,5	700,0	697/04				
		150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04				
Итого ужин	Молоко кипяченое	1-3 д	3-7 д	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	110/1986				
		50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	110/1986				
		150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04				
		150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04				
Итого	Котлеты капустные, запеченные	1-3 д	3-7 д	4,8	5,6	5,0	5,8	18,4	21,3	129,0	150,0	25/3/2011				
		155	180	4,8	5,6	5,0	5,8	18,4	21,3	129,0	150,0	25/3/2011				
		155	180	4,8	5,6	5,0	5,8	18,4	21,3	129,0	150,0	25/3/2011				
		155	180	4,8	5,6	5,0	5,8	18,4	21,3	129,0	150,0	25/3/2011				

	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	11/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин				5,6	6,7	5,1	6,0	31,8	39,4	186,0	226,0	
Итого за первый день				41,9	51,8	41,3	51,0	197,5	241,5	1265,5	1601,0	
ДЕНЬ 2												
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,22	5,62	5,45	7,27	15,94	21,25	134,33	179,10	8/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1/2004
Итого завтрак				9,3	11,3	12,9	15,3	47,0	55,6	347,7	413,5	
Обед	Салат из свежей капусты с луком	40	50	0,60	0,80	2,60	3,30	4,40	5,50	41,00	51,00	6/1/2011
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1,6	2,0	4,5	5,6	7,0	9,2	74,3	95,3	2/2/2011
	Тедгели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,31	8,0	9,3	107,0	124,8	11/7/2011
	Соус молочный	20	30	0,40	0,60	1,20	1,70	1,40	2,00	17,00	26,00	1/11/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	45/3/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед				16,1	19,4	15,7	19,7	78,4	96,7	516,3	646,1	
Подлинк	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04
	Сдоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156	8/12/2011
Итого подлинк				6,8	8,8	7,3	10,3	25,2	39,2	181,0	261,0	
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	ТТК №96
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	7/11/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	Пр.
Итого ужин				17,6	22,5	9,1	11,3	33,5	47,4	284,2	378,7	
Итого за второй день				49,8	62,1	44,9	56,6	184,1	238,9	1329,2	1699,3	
ДЕНЬ 3												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	123,8	165,0	5/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1997
Итого завтрак				10,5	12,8	13,7	16,2	42,6	50,0	342,8	403,0	
Обед	Салат из отварной моркови с мясом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	12/1/2011

Пш из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,4	8,3	11	69,8	93	10/2/2011
Оладьи из пшеницы, тушеные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	ТТК76
Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	463/94
Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	6/10/2011
Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	Пр.
Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед			19,7	23,5	15,4	18,6	75,9	96,8	517,1	650,8	
Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04
Пирожок с повидлом	45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	17/12/2011
Итого полдник			6,9	7,1	6,5	8,2	35,5	38,2	217,1	235,1	
Ужин											
Котлета мясная "Ёжик"	40	50	5,8	7,3	5,7	7,2	2,4	3,1	84,5	106,2	ТТК №5
Макаронные изделия отварные с овощами	100	130	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	ТТК №104/2
Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин			9,2	11,8	10,3	13,2	33,8	44,4	268,5	347,2	
Итого за третий день			46,2	55,2	45,8	56,2	187,8	229,5	1345,5	1636,1	
ДЕНЬ 4											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	ТТК №209
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1997
10 ч	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого завтрак			11,1	13,3	19,2	22,0	57,7	66,2	413,7	483,7	
Обед											
Салат "Нежный"	40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	2,9	3,6	49,6	62,0	4/2003
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	9,1	12,2	48,0	63,0	18/2/2011
Плов из курицы	200	250	19,1	23,9	17,5	21,8	34,9	43,6	368,0	460,0	4/9/2011
Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	6/10/2011
Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0	Пр.
Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед			23,0	29,7	22,6	28,3	80,3	105,4	606,6	786,0	
Полдник											
Кефир	180	200	5,2	5,9	5,8	6,5	7,2	8,1	106,7	118,0	Пр.
Пирожки с морковью (печенье)	50	50	3,10	3,10	2,40	2,40	17,00	17,00	106,00	106,00	9/12/2011
Итого полдник			8,3	9,0	8,2	8,9	24,2	25,1	212,7	224,0	
Ужин											
Рагу из овощей	150	170	2,3	2,8	3,7	4,4	16,0	19,2	97,0	117,0	18/3/2011

	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65,0	87,0	14/2/2011
	Тертые из мяса говядины	50	70	7,10	9,90	6,10	8,50	5,30	7,70	102,00	142,30	20/8/2011
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	463/94
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед				13,8	18,1	18,1	23,7	70,1	87,2	490,0	627,3	Пр.
Подник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	17/12/2011
	Булочка Домашняя	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	
Итого подник				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	
Ужин												
	Макаронны, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247	43-23/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин				8,6	9,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284,0	333,0	
Итого за шестой день				39,6	46,9	46,9	57,6	200,0	233,8	1355,6	1604,6	
ДЕНЬ 7												
Завтрак												
	Каша манная с маслом сливочным	150	200	3,90	5,17	5,03	6,67	17,25	22,99	130,95	174,60	5/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00	3/1/997
Итого завтрак				10,3	12,4	13,5	16,0	48,4	57,3	362,0	429,6	
Обед												
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	60	0,67	0,80	4,20	5,00	4,50	5,40	55,00	66,00	20/1/2011
	Рассольник "Домашний" со сметаной	150/5	200/5	2,3	3,0	3,4	4,2	12,5	16,6	91,6	118,3	55/92
	Рыба тушеная в томате с овощами		80		7,60		4,20		3,80		84,10	4/7/2011
	Котлета рыбная "Любительская"	60		7,10		2,30		3,20		63,10		ТТК 394
	Соус томатный	20		0,22		0,88		1,26		14,02		ТТК 542
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	45/3/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед				15,4	18,7	13,7	17,2	79,1	103,6	500,7	650,4	697/04
Подник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	
	Крендель с сахаром	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	31,8	204,6	204,6	сб.1999г
Итого подник				7,8	8,0	12,4	14,1	40,1	42,8	291,6	309,6	

Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	0,92	1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	19/2003
	Омлет натуральный	80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	2/6/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин				10,5	13,9	16,0	20,0	28,7	39,9	300,2	394,0	
Итого за сальноймой день				44,0	53,0	55,6	67,3	196,2	243,6	1454,5	1783,6	
ДЕНЬ 8												
Завтрак	Каша молочная "Ассорти" (рис +кукуруза) с маслом	150	200	3,29	4,39	5,02	6,69	18,53	24,71	131,55	175,40	17/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011
	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4	3/1/997
Итого завтрак				8,8	11,2	9,5	12,0	42,1	56,0	290,0	376,8	
Обед	Салат "Нежный"	40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	2,9	3,6	49,6	62,0	4/2003
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	138/1996
	Оладьи из пшена,тушенные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	ТТК 76
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	3/4/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед				23,2	26,1	17,8	21,3	64,4	77,3	502,1	600,3	
Подлиник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	Пр.
	Пирожок с повидлом	45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	17/12/2011
Итого подлиник				7,1	8,6	6,1	7,7	33,2	35,3	219,1	248,1	
Ужин												
	Биточки из говядины	40	50	5,94	7,40	5,30	6,60	4,57	5,70	90,40	113,00	14/8/2011
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	8/10/2011
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0	43/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин				10,7	13,7	7,9	10,1	58,3	74,6	342,4	437,0	
Итого за восьмой день				49,8	59,5	41,3	51,1	198,0	243,3	1353,6	1662,2	
ДЕНЬ 9												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	186,0	ТТК 209

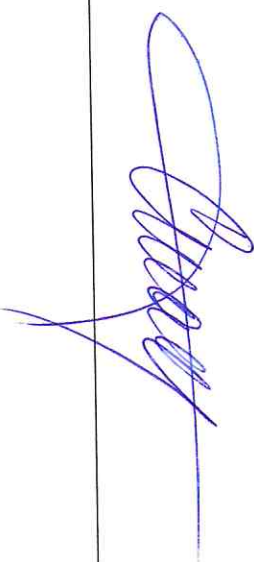
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12.10.2011
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15,0	15,0	132,0	135,0	3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого завтрак				9,4	10,9	13,5	15,6	54,6	62,1	401,7	456,7	ТТК №20
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	
	Суп картофельный "Вегетарианский" со сметаной	150/5	200/5	1,3	1,7	4,8	6,4	7,5	10,0	79,0	105,1	13/2/2011
	Котлеты рубленые из курицы	70	80	11,1	12,7	8,8	10,1	8,6	9,9	160,1	183,0	460/1996
	Капуста тушеная	130	150	2,9	3,3	3,3	3,8	10,6	12,2	83,0	96,0	8/3/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	Пр.
Итого обед				18,9	22,8	21,3	26,1	65,8	82,3	530,2	659,9	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6,0	7,0	9,4	11,0	89,5	105,0	
	Рогалик с яблоками	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	№23,40	23,40	127,33	127,33	ТТК №61
Итого полдник				7,0	7,7	7,9	8,9	32,8	34,4	216,8	232,3	11/7/2011
Ужин	Теттели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	8/10/2011
	Рис отварной с овощами	100	130	2,90	3,77	6,50	8,45	21,60	28,08	162,00	210,60	ТТК №148
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	Пр.
Итого ужин				12,6	15,3	11,1	14,0	60,6	76,7	396,0	496,4	
Итого за девятый день				47,9	56,7	53,8	64,6	213,8	255,5	1544,7	1845,3	
ДЕНЬ 10												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	ТТК №209
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1997
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12.10.2011
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого завтрак				9,4	11,3	17,4	19,9	52,8	60,9	392,7	456,7	
Обед	Винегрет	45	60	0,69	0,92	3,60	4,80	3,67	4,89	51,60	68,80	16/1992
	Суп Крестыянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	174/97
	Биточки рыбные	70	80	10,3	11,8	1,8	2,1	10,3	11,8	100,0	115,0	9/7/2011
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	1/11/2011
	Картофель отварной	130	150	2,5	2,9	3,6	4,2	20,6	23,8	121	139	1/3/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	Пр.

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	11/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99	120	ТТК36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00	3/1997
Итого завтрак				11,3	13,7	13	15,3	55,5	66,8	385	461	ТТК №20
Обед	Салат "Трибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	10/2/2011
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,4	8,3	11	69,8	93	10/2/2011
	Биточки рыбные	50	70	6,9	9,6	1,0	1,4	4,0	5,6	53,0	74,0	9/7/2011
	Рис отварной с овощами	100	130	2,90	3,77	6,50	8,45	21,60	28,08	162,00	210,60	ТТК №148
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	70	83	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22	22	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Пр.
Итого обед				15,08	19,88	15,08	19,99	70,95	87,78	482,89	619,38	697/04
Подник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	ТТК №88
	Булочка "Тюльпан"	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	
Итого подник				8,1	8,8	9,3	10,3	37,6	39,2	245,5	261	ТТК №139
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	ТТК №139
	Молоко стуженное	20	30	1,5	2,2	1,7	2,6	11,2	16,1	63	95	Пр.
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55	Пр.
Итого ужин				18,9	22,7	12,9	15,5	41,8	56,4	354,6	453,5	Пр.
Итого за 12 дней				53,38	65,08	50,28	61,09	205,85	250,18	1467,99	1794,88	
ДЕНЬ 13												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	ТТК №209
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87	103	14/10/2011
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15	15	114,4	114,4	1/2004
Итого завтрак				9,1	11,1	17,4	19,9	45,4	53,4	341,4	403,4	
Обед	Салат из свежей капусты с луком	40	50	0,60	0,80	2,60	3,30	4,40	5,50	41,00	51,00	6/1/2011
	Суп-пюре из разных овощей с грибами	150/5	200/10	2,5	3,6	2,8	3,7	11,2	16,9	74,0	107,0	
	Оладьи из печени тушеные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	ТТК76
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0	43/3/2011
	Компот	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Пр.
Итого обед				21,2	26,44	15,17	18,42	75,2	101,64	510,3	665	697/04
Подник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	
	Крендель с сахаром	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	31,8	204,6	204,6	сб.1999г

Итого полдник				7,3	8	13,1	14,1	41,2	42,8	294,1	309,6	
Ужин	Тертельи рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	11/7/2011
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	ТТК 542
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	130	150	3,7	4,3	5,1	5,9	25,0	28,7	167,0	195,0	ТТК388
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55	Пр.
Итого ужин				13,4	16,2	10,5	12,1	50,7	63,3	356,0	434,8	
Итого за 13 день				51,04	61,76	56,15	64,5	212,46	261,14	1501,82	1812,82	
ДЕНЬ 14												
Завтрак	Ййцо отварное	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,1	0,1	31,0	31,0	1/6/2011
	Каша молочная "Ассорти" (рис +кукуруза) с маслом	150	200	3,29	4,39	5,02	6,69	18,53	24,71	131,55	175,40	17/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12/10/2011
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1/997
Итого завтрак				10,5	12,09	14,02	16,19	44,83	53,81	372,55	434,4	
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	0,92	1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	19/2003
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9	12	58	78	20/2/2011
	Колбаски "Витаминные"	60	70	9,4	11	12	14	1,9	2,2	151	175,7	ТТК № 64/2003
	Соус молочный	20	40	0,4	0,8	1,2	2,4	1,4	2,8	17,0	34,0	1/11/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	3/4/2011
	Компот	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Пр.
Итого обед				18,09	23,19	24,08	30,22	65,40	87,84	533,20	700,70	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	Пр.
	Пирожок с повидлом	45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	17/12/2011
Итого полдник				7,05	8,55	6,07	7,67	33,24	35,34	219,1	248,1	
Ужин	Омлет с картофелем	130	150	8,30	9,60	9,40	10,80	10,60	12,20	161,50	186,30	4/6/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55	Пр.
Итого ужин				9,40	11,50	9,40	10,80	27,00	36,20	229,50	287,30	
Итого за 14 день				45,0	55,3	53,6	64,9	170,5	213,2	1354,4	1670,5	
ДЕНЬ 15												
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,9	6,7	8,9	23,8	31,7	173,2	230,9	ТТК 209
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99	120	ТТК 36

Итого завтрак	Бутерброд с маслом -сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1997
Обед	Салат из свежих "Будячок"	50	60	10,8	13,1	15,2	18,2	54,9	66	404,2	485,9	16/2003
	Пиц из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	0,88	1,06	4,10	4,92	2,70	3,24	52,50	63,00	10/2/2011
	Суджле рыбное	50	70	1,4	1,8	3,3	4,4	8,3	11	69,8	93	ТТК №4
	Картофельное пюре	130	150	9,80	13,70	6,70	9,40	1,20	1,70	104,00	145,00	3/3/2011
	Компот	150	180	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	0,7	0,8	0,2	0,3	4,9	12	22	55	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	180	200	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Пр.
Подлинник	Печенье промышленное	15	30	17,05	23,70	18,02	23,54	59,80	77,98	471,30	625,00	697/04
Итого подлинник				3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	Пр.
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60	ТТК № 139
	Соус фруктовый (из кураги)	40	40	4,81	6,62	7,41	9,82	20,37	32,94	151,8	229,6	626/2004
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55	
Итого ужина				17,5	20,6	11,2	12,9	36,1	45,8	319,6	386,5	
Итого за 15 день				50,2	64,0	51,8	64,5	171,2	222,7	1346,9	1727,0	
Среднее за неделю				48,48	60,00	51,95	63,05	189,57	235,63	1402,85	1733,98	
Итого за весь период				708,5	863,1	733,6	899,9	2876,9	3552,2	20648,4	25406,6	
Среднее значение за период				47,2	57,5	48,9	60,0	191,8	236,8	1376,6	1693,8	

Инженер - технолог



Стаднюк Н.Н.