

Согласовано:

Утверждаю:
 Директор ООО
 Ю.Козырева
 "10" *
 января 2022 года



Примерное циклическое 20-дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда,гр.		Пищевые вещества (граммы)										Энергетическая ценность (Ккал.)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1	2	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	1-3 д	3-7 д	15		
ДЕНЬ 1																		
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	4,7	5,8	ТТК 209				
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011				
	Буферрод 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				
Итого завтрак				9,0	10,5	13,1	15,2	44,8	52,3	359,0	414,0	12,4	15,1					
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011				
	Суп-пюре гороховый с гречками	150/5	200/10	3,9	5,2	1,3	1,8	13,1	17,4	72,0	96,0	0,4	0,5	29/2/2011				
	Биточки из мяса говядины	50	70	7,1	10,0	6,9	9,7	3,2	4,5	104,0	146,0			14/8/2011				
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	ТТК 542				
	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	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10,3	12,4	638/04				
	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				18,2	24,9	14,5	19,4	81,6	104,9	512,0	674,0	13,5	16,1					
Подлик	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04				
	Коржик молочный	40	40	2,67	2,67	4	4	24,73	24,73	144,67	144,67	0	0	102/86				
Итого подлик				6,9	7,1	9,3	11,0	33,0	35,7	231,7	249,7	1,0	1,1					
Ужин	Запеканка морковная	130	150	3,4	3,9	3,9	4,5	25,8	29,7	137,0	205,5	2,7	3,2	38/3/2011				
	Соус молочный сладкий	30	40	0,7	1,0	1,4	1,8	4,5	6,0	33,0	44,0	0,1	0,2	2/11/2011				
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	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				4,9	6,0	5,4	6,5	45,9	56,5	235,0	335,5	37,8	49,4					

Итого за первый день				39,0	48,5	42,3	52,1	205,3	249,4	1337,7	1673,2	64,7	81,7	
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	4,28	5,70	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	6,5	7,8	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	0,3	0,3	1/2004
Итого завтрак				9,3	11,3	12,9	15,3	47,0	55,6	347,7	413,5	11,1	13,8	
Обед														
	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50	0,2	0,3	1,8	2,2	1,4	1,7	23,5	28,0	1,4	1,7	ТТК 42
	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	14,2	18,9	2/2/2011
	Рыба, запеченная в омлете		80		13,4		8,4		2,3		138,7		0,1	ТТК 79
	Тертые рыбные	60		8,4		4,5		8,0		107,0		1,4		11/7/2011
	Соус молочный	20		0,40		1,20		1,40		17,00		0,10		1/11/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	6,70	45/3/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7	0,2	0,3	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	59,9	72,5	Пр.
Итого обед				15,7	21,9	14,9	20,0	75,4	83,9	498,8	611,0	59,9	72,5	697/04
Полдник														
	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	110/1986
	Булочка дорожная	30	50	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	61,4	102,4			
Итого полдник				5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1,0	1,1	ТТК №96
Ужин														
	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	1,02	1,20	7/11/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8	9,1	11,3	7,4	12,0	33,0	55,0	36,1	47,3	Пр.
Итого ужин				17,6	22,5	9,1	11,3	33,5	47,4	284,2	378,7	36,1	47,3	
Итого за второй день				48,0	62,3	44,2	57,1	173,6	213,5	1279,1	1610,6	108,1	134,7	
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	6,4	8,6	5/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	6,00	7,10	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			3/1997
Итого завтрак				9,9	12,7	10,0	12,6	37,6	50,0	282,2	366,4	12,4	15,7	16/1992
Обед														
	Винегрет овощной	50	60	0,80	1,00	4,00	4,70	4,40	5,30	59,00	70,00	9,50	13,00	10/2/2011
	Шп из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,4	8,3	11	69,8	93	6,3	8,4	16/1992
	Оладьи из печени, тушенные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	9,4	10,4	ТТК 76
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1	6/10/2011

	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8					7,4	12,0	33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	50,0	62,0			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	20,0	23,8	17,4	20,8	71,5	91,1	526,1	657,8	67,5	83,0			Пр.
Итого обед	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4			Пр.
Подлник	Ватрушка с повидлом	45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	0,10	0,10			17/12/2011
Итого подлник				7,1	8,6	6,1	7,7	33,2	35,3	219,1	248,1	1,1	1,5			
Ужин																
	Фрикадельки мясные	40	40	5,68	5,68	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60	0,56	0,56			22/8/2011
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	130	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	0,00	0,00			ТТК №104/2
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	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				9,1	10,2	9,4	10,9	35,6	45,6	265,6	322,6	35,6	46,6			
Итого за третий день				46,0	55,3	42,9	52,0	178,0	222,1	1293,0	1594,9	116,6	146,8			
ДЕНЬ 4																
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	4,4	5,9			ТТК №209
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3			12/10/2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00			3/1997
10 ч	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00			Пр.
Итого завтрак				7,5	11,5	16,0	20,0	47,9	60,0	347,7	443,7	22,1	25,2			
Обед																
	Салат "Нежный"	40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	2,9	3,6	49,6	62,0	3,6	4,5			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	1,8	2,4			18/2/2011
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0			1/9/2011
	Колбаски "Витаминные"	60	70	9,4	11	12	14	1,9	2,2	151	175,7	0,8	0,9			64/2003
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0			8/10/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,50	3,20	2,30	3,00	24,70	32,10	135,00	175,00	5,70	7,41			45/3/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2			6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0					Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,0	33,4			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	17,5	21,8	20,5	24,6	87,4	114,6	601,4	766,5	1,0	1,4			Пр.
Итого обед	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	0,80	0,80			ТТК №13
Подлник	Шаньга со сметаной	50	50	4,00	4,00	4,30	4,30	22,40	22,40	146,00	146,00	1,8	2,2			
Итого подлник				8,4	9,9	9,2	10,8	28,4	30,5	235,0	264,0	1,8	2,2			215/96
Ужин	Рагу из овощей	170	200	2,8	3,3	4,2	4,9	15,9	18,7	113,3	133,3	16,0	18,8			10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,8	8,2	26,0	31,0					Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0					
Итого ужин				3,6	4,4	4,3	5,1	29,3	35,7	169,3	204,3	16,0	18,8			

Итого за четвертый день				37,0	47,5	50,0	60,5	193,0	240,9	1353,4	1678,5	66,9	79,6	
ДЕНЬ 5														
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом сливочным	160	200	4,16	5,20	4,70	5,90	13,66	17,00	114,00	142,00	1,71	2,10	ТТК №211
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	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
	Яблока печенье	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	10,00	15,00	67/4/2004
Итого завтрак				8,7	10,7	7,7	9,5	50,1	61,2	326,4	396,4	19,4	26,4	
Обед:														
	Салат из отв. свежесы с раст. маслом	50	60	0,75	0,90	4,08	4,90	4,17	5,00	58,33	70,00	0,00	0,00	20/1/2011
	Рассолыник "Домашний" со сметаной	150	200	4,81	5,26	3,91	8,95	8,19	10,92	93,81	117,74	12,53	16,71	10/2/2011
	Биточки рыбные	70	80	12,60	14,40	4,62	5,28	10,36	11,84	134,00	154,00	0,70	0,80	9/7/2011
	Соус молочный	20	20	0,40	0,40	1,10	1,10	1,30	1,30	17,00	17,00	0,70	0,70	1/11/2011
	Каша гречневая вязкая с маслом	100	130	3,10	4,03	2,70	3,50	16,00	20,80	91,00	118,30	0,00	0,00	3/4/2011
	Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6	0,0	0,0	82/2003
	Хлеб пшеничный обогащенный									33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	7,4	12,0	50,0	62,0			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	16,6	24,0	11,0	13,0	89,3	651,6	13,9	18,2	Пр.
Итого обед				23,9	28,3	16,6	24,0	70,5	89,3	525,1	651,6	13,9	18,2	697/04
Подлник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	Пр.
	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			2/3/2011
Итого подлник				6,1	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	10/10/2011
Ужин	Картофель в молоке	130	150	2,9	3,4	3,4	3,9	17,5	20,2	109,0	125,0	7,7	8,9	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7	3,4	3,9	4,9	12,0	22,0	55,0			
Итого ужин				3,7	5,2	3,4	3,9	31,4	44,2	166,0	226,0	42,7	54,9	
Итого за пятый день				42,3	52,3	35,5	49,4	172,5	230,7	1134,5	1448,0	77,0	100,6	
ДЕНЬ 6														
	Каша "Ассорти"(греча + рис) молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140	186	4,4	5,9	ТТК 86
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
Итого завтрак				7,1	11,1	15,6	19,6	38,1	50,2	305,0	401,0	12,1	15,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	50	60	0,90	1,08	3,40	4,08	6,70	8,04	60,00	72,00	0,00	0,00	27/1/2011
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1,20	1,60	2,30	3,07	6,20	8,27	53,00	71,00	14,40	19,20	14/2/2011
	Тефтели из мяса говядины	50	70	7,10	9,90	6,10	8,50	5,30	7,70	102,00	142,30	0,70	0,90	20/8/2011
	Соус молочный	20	20	0,40	0,40	1,10	1,10	1,30	1,30	17,00	17,00	0,70	0,70	1/11/2011
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	6/10/2011

	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7															Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0									Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	14,4	18,9	16,0	20,8	72,3	89,4	489,0	621,1	29,0	37,1							697/04
Подлинник	Булочка Домашняя	50	50	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1							109/1986
Итого подлинник				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	1,1	1,2							
Ужин																				
	Биточки из мяса говядины	40	50	5,94	7,40	5,30	6,60	4,57	5,70	90,40	113,00	0,52	0,65							14/8/2011
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40							ТТК 542
	Макаронные изделия отварные	100	130	11,40	14,82	6,20	8,06	5,70	7,41	126,00	163,80	3,70	4,81							43/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	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				18,4	23,5	12,5	15,7	27,1	35,2	295,4	376,8	40,6	52,9							
Итого за шестой день				48,5	62,3	52,7	66,4	174,0	214,0	1332,4	1659,9	82,8	106,4							
ДЕНЬ 7																				
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9							11/4/2011
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8							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				10,6	12,8	13,9	16,5	48,1	57,0	366,0	433,0	11,5	13,7							
Обед	Горошек зеленый	30	40	0,90	1,20	1,10	1,50	3,40	4,50	22,00	29,00	2,90	3,90							1/1/2011
	Рассольник "Домашний" со сметаной	150/5	200/5	2,3	3,0	3,4	4,2	12,5	16,6	91,6	118,3	10,1	13,4							5/9/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе		80		8,40		2,10		4,00		68,00		0,10							6/7/2011
	Котлета рыбная "Лобительская"	60		7,10		2,30		3,20		63,10		0,08								ТТК 394
	Соус молочный	20		0,40		1,10		1,30		17,00		0,70								1/11/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	6,70							4/5/3/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1							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	56,6	69,2							Пр.
Итого обед				15,8	19,9	10,8	11,6	78,0	102,9	470,7	597,3	56,6	69,2							697/04
Подлинник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1							1999
	Пряник молочный	50	50	3,6	3,6	2,0	2,0	37,3	48,3	180,0	180,0	0,9	0,9							
Итого подлинник				7,8	8,0	7,3	9,0	45,6	48,3	267,0	285,0	1,9	2,0							ТТК № 139
Ужин	Пудинг творожно-маняный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10							7/1/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0							10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0									Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	34,9	45,5	306,6	373,5	35,4	46,4							
Итого ужин				17,3	19,9	11,3	13,1	34,9	45,5	306,6	373,5	35,4	46,4							

Итого за седмицей день				51,5	60,6	43,3	50,2	206,6	253,7	1410,3	1688,8	105,4	131,3	
ДЕНЬ 8														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	2,06	2,75	5,38	7,17	5,29	7,05	76,95	102,60	6,00	5,90	15/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00		7,10	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	10,00	10,00	Пр.
	Сок фруктовый в асортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	16,0	23,0	
Итого завтрак				8,0	10,0	10,3	12,9	38,7	48,2	278,0	346,7	16,0	23,0	ТТК 42
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50	0,2	0,3	1,8	2,2	1,4	1,7	23,5	28,0	1,4	1,7	138/1996
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	9,12	12,16	9/8/2011
	Печень по-строгановски	70	100	9,16	13,08	6,42	9,17	1,71	2,58	102,08	145,83			255/1996
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	3,2	3,6	2,9	3,3	33,5	38,7	171,0	196,5	0,0	0,0	82/2003
	Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6			
	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	10,5	13,9	Пр.
Итого обед				18,7	23,6	14,6	19,2	70,0	82,5	489,8	602,2	10,5	13,9	Пр.
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	113/86
	Булочка Венушка	50	50	3,90	3,90	2,60	2,60	26,80	26,80	148,00	148,00	0,00	0,00	
Итого полдник				8,3	9,8	7,5	9,1	32,8	34,9	237,0	266,0	1,0	1,4	
Ужин	Запеканка морковная	130	150	3,4	3,9	3,9	4,5	25,8	29,7	137,0	205,5	2,7	3,2	38/3/2011
	Соус молочный сладкий	30	40	0,7	1,0	1,4	1,8	4,5	6,0	33,0	44,0	0,1	0,2	2/11/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	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				4,9	6,0	5,4	6,5	45,9	56,5	235,0	335,5	37,8	49,4	
Итого за восьмой день				39,8	49,4	37,8	47,7	187,4	222,1	1239,9	1550,4	65,3	87,6	
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	4,7	5,8	ТТК 209
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12.10.2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1997
Итого завтрак				7,1	10,7	11,7	15,3	39,9	51,4	314,0	401,0	12,4	15,1	ТТК № 658
Обед	Овощная добавка (огурец соленый)	20	20	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,45	2,60	2,60	0,00	0,00	
	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	9,3	12,3	13/2/2011
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0	1/9/2011
	Плов из курицы	150	180	11,1	13,3	12,5	14,9	27,6	33,0	261,0	314,0	0,8	0,9	4/9/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	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	18,6	23,4	Пр.
Итого обед				16,0	19,7	18,7	22,9	71,5	89,5	509,4	637,5	18,6	23,4	Пр.
	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6,0	7,0	9,4	11,0	89,5	105,0	1,0	1,1	697/04
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156			8/12/2011
Итого полдник				6,3	8,8	8,0	10,3	26,3	39,2	183,5	261,0	1,0	1,1	5/9/2011
Ужин	Коплеты из мяса кур	40	40	7,2	7,2	5,9	5,9	6,1	6,1	105,5	105,5	0,2	0,2	
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	130	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	0,00	0,00	ТТК №104/2
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	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				10,6	11,6	10,4	11,8	37,5	47,4	289,5	346,5	35,2	46,2	
Итого за девятый день				39,9	50,7	48,8	60,3	175,1	227,5	1296,4	1646,0	67,1	85,8	
ДЕНЬ 10														
	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	4,4	5,9	ТТК №209
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1997
	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,10	0,14	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	1/1/10/2011
	Яблочки печенье	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	10,00	15,00	6/4/2004
Итого завтрак				6,4	10,1	14,5	18,2	48,9	60,7	317,0	407,0	15,0	21,7	Пр.
Обед	Икра кабачковая сметаной	40	50	0,80	1,00	3,60	4,50	0,00	0,00	38,40	48,00	0,00	0,00	174/97
	Мясо кур отварное	150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	13,3	16,0	1/9/2011
	Коллета рыбная "Неженка"	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0	ТТК №97
	Соус молочный	60	70	9,60	13,44	7,40	10,36	6,30	8,82	131,00	183,40	0,20	0,28	ТТК №97
	Картофель отварной	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	0,1	0,1	1/11/2011
	Компот	100	130	1,9	2,5	2,8	3,6	15,8	20,6	93	121	4	5,2	1/3/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10,3	12,4	10/8/2011
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0			Пр.
Итого обед				1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,9	34,0	Пр.
Полдник	Молоко кипяченое	25	30	23,1	28,6	20,7	26,9	63,8	78,0	528,2	667,2	27,9	34,0	697/04
	Печенье промывленное	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	Пр.
Итого полдник				2,22	3,33	2,82	4,23	21,94	32,91	124,60	186,90	0,00	0,00	
Ужин	Винегрет овощной	30	45	6,4	7,7	8,1	11,2	30,2	43,9	211,6	291,9	1,0	1,1	16/1992
	Омлет натуральный	50	60	0,80	1,00	4,00	4,70	4,40	5,30	59,00	70,00	9,50	13,00	2/6/2011
	Чай с сахаром	80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	0,10	0,10	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	Пр.
Итого ужин				0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	44,6	59,1	
Итого за десятый день				9,4	11,6	14,5	17,8	19,7	23,9	247,0	302,0	88,5	115,9	
ДЕНЬ 11				45,3	58,1	57,8	74,1	162,7	206,6	1303,8	1668,1	88,5	115,9	

Итого завтрак	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,40	2,50	3,30	7,10	9,50	7,00	77,44	103,00	4,44	5,90	ТТК №209
Обед	Биточки из мяса говядины	50	70	7,1	10	6,9	9,7	3,2	4,5	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	Пр.
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	44,9	285,1	360,7	22,1	25,2	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	7,00	57,00	76,00	5,20	6,90	11/2/2011
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	4,5	104	146			14/8/2011
Итого обед				14,12	19,32	13,18	17,68	75,96	97,66	478,02	631,02	22,1	27,4	Пр.	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
	Булочка дорожная	30	50	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	15,6	61,4	102,4			11/0/1986
Итого полдник				5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1	1,1		43-2/3/2011
Ужин	Макаронь, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	8,8	30	40	35	46	Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1	0,1	0,2	49,7	59,2	59,2	284	333	35	46	
Итого ужин				8,6	9,9	6,2	7,1	179,72	228,4	1195,54	1532,1	80,24	99,7		
Итого за 11 день				33,4	44,28	37,89	50,16								
День 12															
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9	11/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	19,3	99	120	6,5	7,8	ТТК 36
	Бутерброд с повидлом	20/5	30/7	1,6	2,4	3,0	4,5	23,3	33	41,0	139,2	215,0	0,2	0,3	2/2004
Итого завтрак				8,7	11,46	11,3	15,2	56,35	83	373,18	513	513	11,7	14	
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым отгурпом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,50	2,00	2,70	4,70	6,20	6,20	44,00	58,00	7,20	9,60	6/2/2011
	Биточки рыбные	50	70	6,9	9,6	1,0	1,4	4,0	5,6	5,6	53,0	74,0	0,3	0,4	9/7/2011
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	14,02	1,40	1,40	ТТК 542
	Каша гречневая вязкая	100	130	3,10	4,03	2,70	3,50	16,00	20,80	20,80	91,00	118,30	0,00	0,00	3/4/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	21	70	83	10,3	12,4	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	4,9	22	22			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	13	50	62	20,6	25,6	Пр.
Итого обед				14,52	19,15	9,48	12,18	64,76	83	78,86	388,02	486,32	1,0	1,1	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	11,0	87,0	105,0			
	Сдоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	28,2	94	156			8/1/2011

Итого подлник				6,8	8,8	7,3	10,3	25,2	39,2	181	261	1	1,1	ТТК №96
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	1,02	1,20	ТТК №96
	Соус молочный сладкий	20	20	0,50	0,50	1,10	1,10	3,20	3,20	25,00	25,00	0,30	0,30	2/1/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный							7,4	12	33	55			Пр.
	"Валетек 8"	15	25	1	1,8			42,2	42,2	291,19	373,7	36,32	47,5	Пр.
Итого ужин				17,93	22,81	10,15	12,4	31,6	42,2	1233,39	1634,02	69,62	88,2	
Итого за 12 день				47,95	62,22	38,23	50,08	177,91	243,26					
ДЕНЬ 13														
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	4,7	5,8	ТТК 209
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87	103	6	7,1	14/10/2011
	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	10,7	12,9	3/1997
Итого завтрак				10,4	12,2	14,6	16,9	47,2	54,6	368	424	1,50	1,80	ТТК №454
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00			27/2/2011
	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/5	200/10	2,0	2,7	2,7	3,6	8,4	11,2	61,0	81,0	4,7	6,2	ТТК 76
	Овладя из печени, гушевные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	9,4	10,4	43/3/2011
	Макаронные изд.отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0			10/8/2011
	Компот	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	37,6	45,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	53,2	63,5	Пр.
	Хлеб ржаной			20,7	25,44	14,52	17,52	76,8	101,44	506,3	651	1,0	1,4	Пр.
Итого обед				4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	96,66	118,0	0,13	0,13	741/2004
Подлник	Кефир	150	200	2,93	2,93	1,80	1,80	16,87	16,87	96,66	96,66	1,13	1,53	20/8/2011
	Ватрушка с картофелем	50	50	7,33	8,83	6,7	8,3	22,87	24,97	185,66	214,66	0,56	0,56	ТТК 542
Итого подлник				5,68	5,68	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60	1,40	1,40	
Ужин	Тефтели из мяса с луком	40	40	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02			ТТК №388
	Соус томатный	130	150	3,7	4,3	5,1	5,9	25,0	28,7	167,0	195,0	35	46	10/10/2011
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46			Пр.
	Чай с сахаром							7,4	12	33	55			
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8			46,9	58,2	330,6	391,6	37,0	48,0	
	"Валетек 8"			10,7	12,1	10,9	11,7	46,9	58,2	330,6	391,6	101,99	125,89	
Итого ужин				49,1	58,57	46,68	54,38	193,77	239,25	1390,58	1681,28			
Итого за 13 день														
ДЕНЬ 14														
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150/5	200/5	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,4	141,0	188,0	0,4	0,5	19/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1997
Итого завтрак				7,3	11,36	9,8	13,28	42,6	56,54	306	403	8,1	9,8	ТТК 42
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50	0,2	0,3	1,8	2,2	1,4	1,7	23,5	28,0	1,4	1,7	ТТК №388
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	9,12	12,16	138/1996

	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0	1/9/2011
	Копченый рубленый из курицы	70	80	11,1	12,7	8,8	10,1	8,6	9,9	160,1	183,0	0,8	0,9	460/1996
	Щоре картофельное	100	130	2,10	2,30	3,10	4,10	13,70	17,90	94,00	122,00	0,10	0,10	3/3/2011
	Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6	0,0	0,0	82/2003
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.
	"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			20,68	24,22	18,31	22,03	57,07	76,17	485,64	612,71	11,42	14,87	Пр.
	Подлиник	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	6,15	8,18	87,42	116,27	1,05	1,40	Пр.
	Кефир	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20	ТТК №61
	Пирожок с яблоком	50	50	7,53	8,91	6,73	8,31	29,55	31,58	214,75	243,6	4,25	4,6	9/7/2011
	Итого подлиник	50	50	9,20	9,20	3,40	3,40	7,40	7,40	98,00	98,00	0,10	0,10	8/10/2011
	Ужин	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0	ТТК №148
	Соус молочный	100	130	2,90	3,77	6,50	8,45	21,60	28,08	162,00	210,60	2,20	2,86	ТТК №148
	Рис отварной с овощами	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	3,5	4,6	10/10/2011
	Чай с сахаром													Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
	"Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
	Итого ужин			13,70	15,47	9,90	11,85	60,80	77,98	390,00	484,60	43,90	56,96	
	Итого за 14 день			49,2	60,0	44,7	55,5	190,0	242,3	1396,4	1743,9	67,7	86,2	
	День 15													
	Завтрак	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	4,4	5,9	ТТК №209
	Маслом сливочным	150/5	180/5	0,10	0,14	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Чай с лимоном	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	5	6,7	3/1/997
	Бульерборд с маслом, сыром			7,9	9,54	15,9	18,1	38,6	46,4	299	357			ТТК №658
	Итого завтрак	20	20	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,45	2,60	2,60	0,00	0,00	ТТК №120
	Овошная добавка (огурец соленый)	150/5	200/5	2,8	4,7	3,2	5,4	7,3	12,4	67	114	0,09	0,09	1/9/2011
	Суп "Волга" со сметаной	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0	11/7/2011
	Мясо кур отварное	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	1,4	1,6	4/3/2011
	Тергеги рыбные	100	130	1,9	2,4	2,7	3,6	12,8	16,7	79,0	102,0	5,5	7,1	10/8/2011
	Картофельное пюре с морковью	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70			Пр.
	Компот													Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.
	"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			16,62	21,89	11,78	15,78	58,17	80,31	397,40	545,20	44,59	53,89	697/04
	Подлиник	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	Пр.
	Молоко кипяченое	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			
	Печенье промышленное			6,1	8,1	7,8	12	20,6	36	117	174	1	1,1	
	Итого подлиник	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	0,3	0,3	ТТК №139
	Ужин	40	40	0,1	0,1			5,5	5,5	28,0	28,0	2,0	3,3	626/2004
	Соус фруктовый	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46			10/10/2011
	Чай с сахаром													
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			
	"Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			

Подлиник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
	Плетенка слоеная дрозжевая	30	50	2,3	3,8	2,3	3,9	16,5	27,5	95,7	159,5	1,0	1,1	ТТК №87
Итого подлиник				6,5	8,2	7,6	10,9	24,8	38,5	182,7	264,5	1,56	1,8	ТТК 153
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	150	7,3	8,4	6,8	7,9	23,57	27,2	189,8	219	0,10	0,10	7/11/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0	36,7	47,9	Пр.
Итого ужин				8,6	10,5	6,8	7,9	45,1	59,6	275,8	350,0	97,7	122,1	
Итого за 17 день				39,0	48,1	37,1	47,7	192,7	255,0	1261,5	1638,7			
ДЕНЬ 18														
Завтрак	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9	11/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8	ТТК 36
	Бутерброд с повидлом	20/5	30/7	1,6	2,4	3,0	4,5	23,3	41,0	139,2	215,0	0,2	0,3	2/2004
10 ч	Яблочки печенье	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	10,00	15,00	674/2004
Итого завтрак				9,1	11,9	11,3	15,2	71,6	98,2	436,2	576,0	21,7	29,0	
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011
Обед	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	13,3	16,0	174/97
	Запеканка картофельная с печенью	160	180	9,7	10,9	5,3	5,9	20,9	23,5	171,5	193,0	0,51	0,58	478/2004
	Соус молочный	20	30	0,40	0,60	1,20	1,70	1,40	2,00	17,00	26,00	0,10	0,10	1/11/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1	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	52,4	63,0	Пр.
Итого обед				19,9	23,0	13,8	16,6	65,7	80,7	462,5	568,0	1,0	1,4	06.1999г
Подлиник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0			
	Крендель с сахаром	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	31,8	204,6	204,6	1,0	1,4	
Итого подлиник				8,0	9,5	12,0	13,6	37,8	39,9	293,6	322,6			
Ужин	Макаронн, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247			43-2/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	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				8,6	9,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284,0	333,0	35,0	46,0	
Итого за 18 день				45,6	54,2	43,3	52,5	224,7	278,0	1476,3	1799,6	110,1	139,4	
ДЕНЬ 19														
Завтрак	Каша "ассорти" (геркулес, греча) молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	4,4	5,9	ТТК 86
	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,10	0,14	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	2,60	3,90	4,90	6,50	9,40	14,10	98,00	129,00	0,00	0,00	3/1997
Итого завтрак				7,0	9,7	15,2	18,8	33,0	45,5	265,0	351,0	5,0	6,7	

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,80	0,96	3,30	3,96	5,50	6,60	51,00	61,20	18,70	22,44	5/1/2011
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9	12	58	78	0,3	0,4	20/2/2011
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0	1/9/2011
	Гуляш из курицы		80		3,7		4,1		2,2			0,8	0,4	ТГК 1105
	Колбаски "Витаминные"	60		9,4		12		1,9		151				64/2003
	Соус молочный	25		0,5				15,4	62,0			6,6		8/10/2011
	Капша перловая расыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6	0,0	0,0	82/2003
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0			Пр.
	Хлеб ржаной			18,0	14,6	21,5	15,9	79,2	85,5	572,8	526,2	31,1	28,9	697/04
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	8/12/2011
Полдник	Слоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156			
Итого полдник				6,8	8,8	7,3	10,3	25,2	39,2	181,0	261,0	1,0	1,1	ТТК 74
Ужин	Салат "Золушка"	40	50	1	1	3	4	4	5	49	62	6	7	2/6/2011
	Омлет натуральный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	0,1	0,1	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			6,8	8,2	26,0	31,0			Пр.
	Чай с сахаром	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			
	Хлеб ржаной			9,5	12,0	13,8	17,4	18,9	23,8	236,2	296,5	5,9	7,4	
Итого ужин				41,3	45,2	57,8	62,4	156,3	194,0	1255,0	1434,7	43,0	44,1	
Итого за 19 день														
ДЕНЬ 20														ТТК 209
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	5,9	7,9	12.10.2011
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	3/1997
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	Пр.
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
10 ч				7,6	11,7	12,4	16,6	54,9	69,6	380,9	488,6	23,6	27,2	
Итого завтрак														
Обед	Салат из отв. свеклы с раст. маслом	50	60	0,75	0,90	4,08	4,90	4,17	5,00	58,33	70,00	0,00	0,00	20/1/2011
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,40	2,50	3,30	7,10	9,50	57,00	76,00	5,20	6,90	11/2/2011
	Виточки рыбные	70	80	12,60	14,40	4,62	5,28	10,36	11,84	134,00	153,00	0,70	0,80	9/7/2011
	Пюре картофельное	100	130	2,10	2,30	3,10	4,10	13,70	17,90	94,00	122,00	0,10	0,10	3/3/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0			Пр.
	Хлеб ржаной			18,9	22,4	14,6	18,0	71,2	90,2	495,3	622,0	14,5	18,0	697/04
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	
Полдник	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			Пр.

Итого подлинник																								
Ужин	Пудинг творожно-маняный	130	150	16,3	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	257,5	0,3	0,3										ТТК № 139
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	30,00	0,10	0,10										7/1/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	46	35	46										10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7			4,9	12,0	22,0	55,0	35,4		46,4										Пр.
Итого ужин				17,3	20,6	11,2	12,9	33,2	48,7	298,6	388,5	35,4		46,4										
Итого за 20 день				49,9	62,8	46,0	59,5	179,9	244,6	1291,8	1673,1	74,5		92,7										
Итого за весъ				881,60	1094,11	891,57	1108,36	3666,42	4647,06	25861,25	32360,11	1666,52		2092,86										
Среднее значение за период				44,08	54,7055	44,579	55,418	183,321	232,353	1293,0625	1618,0055	83,326		104,643										
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				13,6	13,5	31,0	30,8	56,7	57,4															

Составил Управляющий объектами



Стаднюк Н.Н.