

Согласовано
ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
Челябинском районе г. Екатеринбург, городе Полевской и Сысертском районе"

Утверждаю:
Заведующая ДОУ №

" 09 " Июль 2019,



Утверждаю:
Директор ООО

"Комбинат общественного питания"
А.Н.Гончаров

2019 год

Примерное циклическое 20- дневное меню для дошкольных образовательных организаций

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		3	4	Б		Ж		У		11	12	13	14	
				5	6	7	8	9	10					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
ДЕНЬ 1														
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	200	3,90	5,17	5,03	6,67	17,25	22,99	130,95	174,60	4,40	5,90	5/4/2011
	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	30/5/11	4,82	5,02	6,93	7,13	15,00	15,00	149,53	152,53			3/1997
Итого завтрак				8,82	10,29	11,96	13,80	39,05	47,29	307,48	363,13	5,00	6,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	35	45	0,36	0,46	1,08	1,39	0,00	0,00	11,16	14,35			табл.24
	Суп из сборных овощей с мясом, сметаной	150	200	4,58	4,95	2,80	3,55	4,57	6,09	67,45	82,60	8,08	10,77	ТТК №90
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	70	7,40	10,30	7,90	11,00	1,90	2,60	107,00	150,00	0,00	0,00	12/8/2011
	Рис рассыпчатый	100	130	2,76	3,60	2,69	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,15	6,70	45/3/2011
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой	150	180	0,70	0,80			18,00	21,00	70,00	83,00	10,30	12,40	638/04
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64				
Итого обед				19,10	23,74	14,95	19,98	72,33	87,62	510,41	639,27	23,53	29,87	
Полдник	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Творожно-морковная запеканка	80	100	9,12	11,40	6,31	7,88	8,62	10,77	129,26	161,58			ТТК №89
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Печенье промышленное	15	45	1,11	3,33	1,41	4,23	10,97	32,91	62,30	186,90			Пр.
Итого полдник				12,39	17,09	9,82	14,41	42,71	68,50	304,08	470,00	10,20	10,20	

Итого за первый день				40,7	51,5	37,1	48,6	163,9	213,2	1164,7	1515,1	48,7	56,8	
ДЕНЬ 2														
Завтрак	Омлет натуральный	80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	0,10	0,10	2/6/2011
	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 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				14,20	17,00	19,00	22,40	32,50	36,00	362,00	419,00	6,60	7,90	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Шоре из моркови	30	45	0,51	0,77	0,72	1,08	2,28	3,42	18,79	28,18	0,00	0,00	529/2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом, сметаной	150	200	1,58	3,08	3,41	4,51	7,60	10,20	68,81	88,81	6,50	8,60	2/2/2011
	Биточки из мяса говядины	50	70	7,10	10,00	6,90	9,70	3,20	4,50	104,00	146,00	0,00	0,00	14/8/2011
	Картофельное шоре	100	130	2,30	2,99	2,98	3,87	13,47	17,51	93,29	121,30	6,78	8,81	3/3/2011
	Напиток из шиповника с аскорбином	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	66,80	80,10	15/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				15,09	20,67	14,59	19,80	60,01	73,46	438,69	557,61	80,08	97,51	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Котлета рыбная Любительская	60	70	7,08	8,27	2,33	2,72	3,22	3,76	63,06	73,57	0,08	0,10	ТТК 394
	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
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Итого полдник				8,64	10,03	4,53	5,42	28,34	32,48	181,58	212,09	45,18	56,20	
Итого за второй день				38,33	48,10	38,52	48,02	130,65	151,74	1024,95	1231,38	141,86	171,61	
ДЕНЬ 3														
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом сливочным	150	200	4,14	5,18	4,70	5,87	13,66	17,08	114,32	142,90	1,68	2,10	ТТК №211
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87,0	103,0	6,0	7,1	14/10/2011
	Хлеб с сыром	20/7	30/10	3,30	4,90	1,95	2,90	9,50	14,10	70,20	104,00	0,06	0,10	3/13/2011
Итого завтрак				10,04	13,28	9,25	11,87	36,76	47,48	271,52	349,90	7,74	9,30	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Фасоль конс. (овощная добавка)	35	45	2,14	2,75	0,00	0,00	5,22	6,71	29,40	37,80	0,00	0,00	табл.24
	Суп-шоре гороховый с мясом, гречками	150	200	4,48	5,20	1,73	2,17	6,06	10,30	62,45	86,97	8,01	10,68	29/2/2011
	Биточки из курицы	60	80	10,01	13,34	10,49	13,99	8,72	11,63	170,76	227,68	0,36	0,48	460/96
	Соус сметанный	20	30	0,20	0,40	1,50	2,20	0,90	1,30	18,00	26,00	0,00	0,00	6/11/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	0,00	0,00	3/4/2011
	Компот из кураги и изюма с аскорбином	150	180	0,20	0,30	0,00	0,00	14,50	17,30	53,00	64,00	37,60	45,10	4/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			

Итого обед				24,03	30,22	17,40	22,90	74,46	92,77	547,41	693,77	45,97	56,26	
Подник	Молоко кипяченое	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/2004
	Суфле творожное	80	100	11,20	14,00	9,20	11,50	8,27	10,34	162,64	203,29	0,00	0,00	19/5/2011
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
Итого подник				15,80	18,80	14,90	18,90	26,37	31,14	292,32	350,97	11,00	11,10	
Итого за третий день				50,27	62,70	41,95	54,07	147,39	181,19	1153,93	1437,32	74,71	86,66	
ДЕНЬ 4														
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	200/5	3,30	4,39	5,00	6,67	17,84	23,78	130,95	174,60	4,43	5,90	7/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/10	1,6	2,4	3,0	4,5	23,3	41,0	139,2	215,0	0,2	0,3	2/2004
Итого завтрак				6,00	8,05	9,10	12,47	49,49	74,88	316,13	444,60	4,83	6,40	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Пюре из свеклы	30	45	0,51	0,76	1,36	2,04	2,50	3,74	25,08	37,62			24/2011
	Суп "Бабушкин" с мясом, сметаной	150	200	4,8	5,2	5,3	6,9	7,5	10,0	101,0	127,1	9,3	12,3	ТТК №166
	Фрикадельки из мяса говядины	50	70	7,60	10,60	8,00	11,20	3,80	5,30	117,00	164,00	0,10	0,10	22/8/2011
	Гарнир овощной сборный	130	150	3,40	3,90	3,40	3,90	17,10	19,70	103,00	118,00	5,80	6,70	36/3/2011
	Кисель из черной смородины с аскорбиновой кислотой	150	180	0,01	0,01			16,53	19,84	64,26	77,11	8,40	10,00	ТТК №334
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				19,58	24,06	18,57	24,61	67,29	80,11	515,17	638,18	23,60	29,10	
Подник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Сосиска отварная		50		4,70		7,50		0,40		88,00			40/8/2011
	Капуста тушеная		100		2,21		2,54		8,11		68,54		22,50	8/3/2011
	Каша ячневая	150/5		4,04		5,98		17,46		143,35		0,40		ТТК №209
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60			Пр.
Итого подник				5,91	2,98	7,99	3,42	42,35	38,86	264,49	194,44	35,40	46,00	
Итого за четвертый день				31,49	35,09	35,66	40,50	159,13	193,85	1095,79	1277,22	63,83	81,50	
ДЕНЬ 5														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,17	5,56	5,40	7,20	17,04	22,72	135,00	180,00	4,43	5,90	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 маслом	20/5	30/10	1,5	2,4	3,0	4,2	10,0	15,1	76,3	155,6	0,2		1/2004
Итого завтрак				8,57	11,42	11,30	19,85	43,14	57,13	310,30	455,61	11,13	13,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Зеленый горошек	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

	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,4	7,2	3,1	4,1	10,8	14,4	89,0	119,0	5,2	7,0	19/2/2011
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	70	8,00	11,20	8,00	11,10	3,00	4,20	115,00	161,00	0,20	0,30	7/8/2011
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	29,60	34,10	163,00	188,00			43/3/2011
	Компот из сухофруктов с аскорбинов	150	180											
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				22,20	28,53	15,98	21,04	66,66	78,73	493,80	611,32	8,30	11,20	10/10/2011
Подник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Расстегай с рыбой	50	50											
Итого подник				0,50	0,10	0,00	0,00	9,00	12,00	35,00	46,00	35,00	46,00	
Итого за пятый день				31,67	40,45	27,68	41,29	128,60	157,66	881,78	1155,61	64,43	80,90	
ДЕНЬ 6														
	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		5,90	15/4/2011
	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Бутерброд с маслом 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				5,66	6,55	10,98	12,97	27,09	31,35	235,95	273,60	0,60	6,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Кукуруза (овощная добавка)	35	45	0,72	0,93	0,12	0,16	3,57	4,59	20,13	25,88			табл.24
	Суп-пюре из разных овощей с мясом, гречками	150	200	6,02	7,25	3,53	4,57	10,41	16,11	104,14	125,98	11,43	15,24	27/2/2011
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	70	7,40	10,30	7,90	11,00	1,90	2,60	107,00	150,00	0,00	0,00	12/8/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	0,00	0,00	3/4/2011
	Напиток из шиповника с аскорбинов	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	66,80	80,10	15/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				21,34	26,91	15,33	20,37	68,54	85,13	494,07	612,18	78,23	95,34	
Подник	Шарлотка творожная с яблоками	80	100	10,9	13,6	6,0	7,5	8,0	10,0	132,1	165,1	0,6	0,8	ГТК№96
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Печенье промышленное	15	45	1,11	3,33	1,41	4,23	10,97	32,91	62,30	186,90			Пр.
Итого подник				13,75	18,89	9,14	13,67	32,29	57,93	264,25	430,87	0,84	1,00	
Итого за шестой день				41,15	52,75	35,85	47,41	137,72	184,21	1036,95	1359,33	89,67	113,04	
ДЕНЬ 7														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,23	5,64	5,86	7,81	15,74	20,98	134,78	179,70	4,43	5,90	3/4/2011
	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	ГТК 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			3/1997
Итого завтрак				10,63	12,84	14,36	17,11	46,84	55,28	365,78	434,70	10,93	13,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	35	45	0,36	0,46	1,08	1,39	0,00	0,00	11,16	14,35			табл.24
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150	200	2,50	2,87	2,30	2,99	5,06	6,75	54,89	70,25	0,00	0,00	6/2/2011
	Запеканка картофельная с мясом говядины	150	180	11,20	13,40	10,20	12,30	23,10	27,70	223,00	268,00	10,80	13,00	37/8/2011
	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
	Кисель из сухофруктов с аскорб.кисл.	150	180	0,51	0,61			15,41	18,50	63,07	75,69	19,68	23,62	9/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				18,27	21,57	15,26	18,92	64,83	76,48	473,92	568,61	30,58	36,72	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	100	7,40	9,20	2,60	3,20	7,30	9,10	81,00	101,00	0,50	0,70	12/7/2011
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
Итого полдник				8,56	10,36	3,60	4,20	31,02	35,82	182,52	213,52	45,50	56,70	
Итого за сельмой день				37,86	45,17	33,62	40,63	152,49	177,38	1064,90	1259,51	97,01	117,12	
ДЕНЬ 8														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	150/5	200/5	4,17	5,56	5,40	7,20	17,04	22,72	135,00	180,00	4,43	5,90	11/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87,0	103,0	6,0	7,1	14/10/2011
	Бутерброд с маслом ,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				10,27	12,46	13,60	16,10	45,64	54,02	354,00	418,00	10,43	13,00	Пр.
Второй завтрак	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	
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Зеленый горошек	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
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,39	1,85	2,33	3,10	8,34	11,12	61,79	82,39	0,30	0,40	15/1/1996
	Колбаски "Витаминные"	60	80	10,33	13,77	9,53	12,71	1,82	2,42	134,88	179,84	0,66	0,88	64/03
	Картофельное пюре	100	130	2,30	2,99	2,98	3,87	13,47	17,51	93,29	121,30	6,78	8,81	3/3/2011
	Напиток из черной смородины с аскорбиновой кислотой	150	180					17,61	21,13	66,90	80,28	9,15	10,98	ТТК №324
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				18,22	23,44	16,42	21,72	82,11	99,34	550,56	687,41	28,94	35,95	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/2004
	Ватрушка с творогом	50	50	6,47	6,47	6,14	6,14	20,15	20,15	163,24	163,24	0,00	0,00	5/12/2011
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Итого полдник				10,67	10,87	11,44	13,14	28,45	31,15	250,24	268,24	1,00	1,10	

Итого за восьмой день				39,56	47,17	41,86	51,36	166,00	194,31	1197,48	1416,33	50,37	60,05	
ДЕНЬ 9														
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	200/5	3,30	4,39	5,00	6,67	17,84	23,78	130,95	174,60	4,43	5,90	7/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Бутиерброд с маслом	20/5	30/10	1,5	2,4	3,0	9,2	10,0	15,1	76,3	155,6	0,2		1/2004
Итого завтрак			5,90	8,05	9,10	17,12	36,24	48,99	253,25	385,21	4,83	6,10		Пр.
Второй завтрак	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	
Итого второй завтрак			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00		
Обед	Пюре из моркови	30	45	0,51	0,77	0,72	1,08	2,28	3,42	18,79	28,18	0,00	0,00	
	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	150	200	4,88	5,35	3,79	4,88	9,41	12,55	98,01	123,33	10,75	14,33	11/2/2011
	Тефтели из мяса говядины	50	70	7,10	9,90	6,10	8,50	5,30	7,40	102,00	143,00	0,70	0,90	20/8/2011
	Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,88	1,32	1,26	1,89	14,02	21,03	1,40	2,10	5/40/96
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	29,60	34,10	163,00	188,00			43/3/2011
	Компот из свежих яблок с аскорбиновой	150	180	0,12	0,14	0,09	0,11	17,70	21,24	70,59	84,71	7,80	9,36	5/85/96
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
	Итого обед			20,73	25,42	15,36	20,23	85,41	102,13	571,21	702,57	20,65	26,69	
	Полдник	Биточки (котлеты) капустные запеченные	50	70	1,6	2,2	1,6	2,2	5,6	8,3	41,5	58,1	3,5	7,0
Соус сметанный		20	30	0,20	0,40	1,50	2,20	0,90	1,30	18,00	26,00			6/11/2011
Чай с лимоном		150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
Фрукты в ассортименте		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Итого полдник				2,25	3,07	3,50	4,84	23,10	28,73	129,18	162,78	14,10	17,80	
Итого за девятый день			29,28	36,94	28,36	42,59	154,55	189,65	996,32	1293,24	49,58	60,59		
ДЕНЬ 10														
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	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
	Бутиерброд с маслом и сыром	20/5/6	30/5/10	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00			3/1997
Итого завтрак			10,62	12,82	13,95	16,57	47,04	55,55	365,33	434,10	10,78	13,50		Пр.
Второй завтрак	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	
Итого второй завтрак			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00		
Обед	Фасоль конс. (овощная добавка)	35	45	2,14	2,75	0,00	0,00	5,22	6,71	29,40	37,80	0,00	0,00	табл.24
	Свекольник с мясом, сметаной	150	200	5,12	5,67	2,71	3,73	11,73	15,64	98,72	124,33	14,02	18,69	ТТК №98
	Котлета мясная "Ежик"	60	80	7,69	10,26	7,25	9,66	4,12	5,50	113,52	151,36	0,78	1,04	ТТК №5
	Капуста тушеная	130	150	2,88	3,32	3,30	3,81	10,55	12,17	89,11	102,81	29,20	33,75	8/3/2011
	Компот "Искра" с аскорбиновой кисл	150	180	0,08	0,09	0,05	0,05	17,51	21,01	69,30	83,16	10,35	12,42	ТТК №127
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			

Итого обед				21,21	25,72	13,79	17,79	68,99	82,56	504,85	613,78	54,35	65,90	
Подник	Кисели рыбные	60	70	8,50	10,00	4,40	5,10	3,10	3,60	85,00	100,00	0,50	0,60	10/7/2011
	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
	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 пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Печенье промышленное	15	45	1,11	3,33	1,41	4,23	10,97	32,91	62,30	186,90			Пр.
Итого подник				11,17	15,09	8,01	12,03	39,19	65,23	265,82	425,42	45,60	56,70	
Итого за десятый день				43,00	53,63	35,75	46,39	155,22	203,34	1136,00	1473,30	110,73	136,10	
ДЕнь 11														
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	200	3,90	5,17	5,03	6,67	17,25	22,99	130,95	174,60	4,40	5,90	5/4/2011
	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	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	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00			3/1997
Итого завтрак				7,50	8,97	10,63	12,47	39,05	47,29	289,95	345,60	5,00	6,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	35	45	0,36	0,46	1,08	1,39	0,00	0,00	11,16	14,35			табл.24
	Суп-пюре из картофеля с мясом, гречка	150	200	6,09	7,34	3,65	4,73	14,86	18,71	123,44	168,25	11,58	15,44	171/2004
	Биточки мясные	50	70	7,10	10,00	6,90	9,70	3,20	4,50	104,00	146,00	0,00	0,00	14/8/2011
	Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,88	1,32	1,26	1,89	14,02	21,03	1,40	2,10	540/96
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	0,00	0,00	3/4/2011
	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,55	21,06	70,02	84,02	8,40	10,08	585/96
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				17,19	21,90	13,11	17,82	56,73	67,69	427,44	547,97	21,38	27,62	
Подник	Молоко кипяченое	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/2004
	Сырники из творога с морковью	60	80	7,80	10,40	5,50	7,30	6,80	9,10	85,80	143,00	0,24	0,30	8/5/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10	7/11/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
Итого подник				12,86	15,66	11,40	14,90	25,12	33,42	214,64	301,84	1,34	1,50	
Итого за 11 день				37,95	46,93	35,54	45,59	130,70	158,20	974,71	1238,09	37,72	45,82	
ДЕнь 12														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,17	5,56	5,40	7,20	17,04	22,72	135,00	180,00	4,43	5,90	11/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87,0	103,0	6,0	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			3/1997
Итого завтрак				10,27	12,46	13,60	16,10	45,64	54,02	354,00	418,00	10,43	13,00	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	

Обед	Зеленый горошек	30	40	0,90	1,20	1,10	1,50	3,40	4,50	22,00	29,00	2,90	3,90	17/2011
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	200											
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	70	8,00	11,20	8,00	11,10	3,00	4,20	115,00	161,00	0,20	0,30	7/8/2011
	Рис рассыпчатый	100	130	2,76	3,60	2,69	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,15	6,70	45/3/2011
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	180	0,70	0,80			18,00	21,00	70,00	83,00	10,30	12,40	638/04
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
				15,66	20,43	12,27	16,64	72,26	87,63	461,80	582,32	18,55	23,30	
Итого обед		150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
Полдник	Чай с молоком	50	50	2,88	2,88	7,54	7,54	17,07	17,07	150,70	150,70	0,33	0,33	ТТК №348
	Шанга картофельная	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
	Фрукты в ассортименте			4,38	4,58	9,04	9,24	35,27	36,97	239,38	248,38	10,53	10,53	
Итого полдник				30,71	37,87	35,31	42,38	162,97	188,42	1097,86	1291,38	49,51	56,83	
Итого за 12 день														
ДЕНЬ 13														
Завтрак	Каша Ассорти (рис+греча) молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3,80	5,10	4,40	5,90	19,70	26,20	129,00	172,00	0,40	0,50	18/4/2011
	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 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				10,20	12,30	12,90	15,20	50,80	60,50	360,00	427,00	6,90	8,30	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	табл.24
Обед	Фасоль консерв. (овощная добавка)	35	45	2,14	2,75	0,00	0,00	5,22	6,71	29,40	37,80	0,00	0,00	
	Суп картофельный с клецками, с мясом, сметаной	150	200	3,45	4,15	2,38	3,12	13,77	18,36	95,74	124,71	0,00	0,00	131/1996
	Котлеты, рубленные из курицы	60	80	10,01	13,34	10,49	13,99	8,72	11,63	170,76	227,68	0,36	0,48	460/96
	Капуста тушеная	100	130	2,21	2,88	2,54	3,30	8,11	10,55	68,54	89,11	22,50	29,20	8/3/2011
	Напиток из шиповника с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	66,80	80,10	15/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				21,31	26,95	15,99	21,05	69,28	85,08	518,24	652,62	89,66	109,78	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Пудинг творожно-манный	80	100	9,92	12,40	6,88	8,60	8,74	10,93	137,94	172,42			ТТК №139
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Фрукты 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.
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60			
Итого полдник				12,19	15,78	9,29	12,42	43,43	59,59	301,76	409,54	45,00	56,00	
Итого за 13 день				44,10	55,43	38,58	49,07	173,31	214,97	1222,68	1531,84	151,56	184,08	
ДЕНЬ 14														
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3,30	4,50	4,50	5,90	16,90	22,50	119,00	159,00	0,40	0,50	4/4/2011

	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Бутерброд с маслом ,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				7,90	9,50	11,20	13,00	40,30	47,60	297,00	349,00	0,60	0,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	35	45	0,36	0,46	1,08	1,39	0,00	0,00	11,16	14,35			табл.24
	Суп "Волна" с мясом, сметаной	150	200	5,40	6,05	4,47	5,78	10,27	13,70	109,03	138,03	9,78	1,04	ТТК №120
	Суфле рыбное	70	80	10,97	12,54	6,26	7,15	1,68	1,92	106,96	122,24	0,56	0,64	ТТК №4
	Пюре картофельное с морковью	100	130	1,87	2,44	3,03	3,94	11,38	14,79	84,01	109,20	5,47	7,11	4/3/2011
	Компот "Искра" с аскорбиновой кислотой	150	180	0,08	0,09	0,05	0,05	17,51	21,01	69,30	83,16	10,35	12,42	ТТК №127
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				21,98	25,21	15,37	18,85	60,70	72,95	485,26	581,30	26,16	21,21	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Сосиска отварная		50		4,70			7,50	0,40		88,00			40/8/2011
	Рагу из овощей с зеленым горошком		100		1,56		2,46		8,99		68,25	15,60	19,50	215/1996
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5		2,06		5,38		5,29		76,95				15/4/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
Итого полдник				2,82	7,02	5,98	10,56	19,21	26,31	135,79	226,09	50,60	65,50	
Итого за 14 день				33,10	42,13	32,95	42,81	130,01	156,66	960,73	1199,07	87,36	97,41	
ДЕНЬ 15														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	3,29	4,39	5,00	6,67	17,84	23,78	130,95	174,60	4,20	5,90	7/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87,0	103,0	6,0	7,1	14/10/2011
	Бутерброд с маслом, 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				9,39	11,29	13,20	15,57	46,44	55,08	349,95	412,60	10,20	13,00	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Кукуруза (овощная добавка)	35	45	0,72	0,93	0,12	0,16	3,57	4,59	20,13	25,88			табл.24
	Рассольник "Домашний" с мясом, 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
	Кнели мясные	50	70	8,30	11,60	8,20	11,40	3,10	4,30	118,00	166,00	0,10	0,20	27/8/2011
	Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,88	1,32	1,26	1,89	14,02	21,03	1,40	2,10	540/1996
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	29,60	34,10	163,00	188,00			43/3/2011
	Кисель из кураги с аскорбиновой кислотой	150	180	0,57	0,68	0,03	0,04	21,45	25,74	90,14	108,20	10,00	12,00	643/2004
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				22,52	27,73	16,92	26,21	87,03	103,07	603,90	741,17	24,03	31,01	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	69720/04
	Булочка творожная	50	50	6,20	6,20	6,60	6,60	24,20	24,20	178,00	178,00	0,10	0,10	2/12/2011

	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Итого подзавтрак				10,40	10,60	11,90	13,60	32,50	35,20	265,00	283,00	1,10	1,20	
Итого за 15 день				42,31	49,62	42,02	55,38	165,97	193,35	1218,85	1436,77	35,33	45,21	
ДЕНЬ 16														
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,22	5,62	5,45	7,27	15,94	21,25	134,33	179,10	4,28	5,70	8/4/2011
	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	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	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00			3/1997
Итого завтрак				7,82	9,42	11,05	13,07	37,74	45,55	293,33	350,10	4,88	6,50	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	табл.24
Обед	Фасоль консерв. (овощная добавка)	35	45	2,14	2,75	0,00	0,00	5,22	6,71	29,40	37,80	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150	200	2,50	2,87	2,30	2,99	5,06	6,75	54,89	70,25	0,00	0,00	6/2/2011
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	70	7,40	10,30	7,90	11,00	1,90	2,60	107,00	150,00	0,00	0,00	12/8/2011
	Рис рассыпчатый	100	130	2,76	3,60	2,69	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,15	6,70	45/3/2011
	Компот из кураги и изюма с аскорбином	150	180	0,20	0,30	0,00	0,00	14,50	17,30	53,00	64,00	37,60	45,10	4/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				18,30	23,45	13,37	18,03	74,54	91,29	499,09	631,37	42,75	51,80	
Подзавтрак	Молоко кипяченое	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	6/9/20/04
	Сырники из творога	50	50	8,57	8,57	4,73	4,73	14,40	14,40	118,33	118,33	0,10	0,10	6/5/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			
	Фрукты 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.
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60			
Итого подзавтрак				14,94	16,25	12,44	15,55	48,39	62,06	334,15	414,45	11,10	11,20	
Итого за 16 день				41,5	49,5	37,3	47,1	170,5	208,7	1169,3	1438,6	68,7	79,5	
ДЕНЬ 17														
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом сливочным	150	200	4,14	5,18	4,70	5,87	13,66	17,08	114,32	142,90	1,68	2,10	ТТК №211
	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			3/1997
Итого завтрак				10,54	12,38	13,20	15,17	44,76	51,38	345,32	397,90	8,18	9,90	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Зеленый горошек	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 "Ленинградский" с мясом, сметаной	150	200	4,88	5,35	3,79	4,88	9,41	12,55	98,01	123,33	10,75	14,33	11/2/2011
	Котлета мясная "Ёжик"	60	80	7,69	10,26	7,25	9,66	4,12	5,50	113,52	151,36	0,78	1,04	ТТК№65
	Капуста тушеная	130	150	2,88	3,32	3,30	3,81	10,55	12,17	89,11	102,81	29,20	33,75	8/3/2011
	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,55	21,06	70,02	84,02	8,40	10,08	585/96

	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68				
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64				
Итого обед				19,77	23,90	16,04	20,53	64,89	77,31	497,46	604,84	52,03	63,10	10/10/2011	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011	
	Омлет с картофелем (запеченный)	80	100	5,10	6,40	3,90	4,90	7,00	8,70	82,00	103,00	0,80	1,00	4/6/2011	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84				
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00		
Итого полдник				6,26	7,56	4,90	5,90	30,72	35,42	183,52	215,52	45,80	57,00		
Итого за 17 день				36,97	44,24	34,54	42,00	150,17	173,91	1068,98	1260,94	116,01	140,00		
ДЕНЬ 18															
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	3,70	5,00	4,40	5,90	19,80	26,40	132,00	175,00	0,40	0,50	16/4/2011	
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87,0	103,0	6,0	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			3/1997	
Итого завтрак				9,80	11,90	12,60	14,80	48,40	57,70	351,00	413,00	6,40	7,60		
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00		
Обед	Кукуруза (овощная добавка)	35	45	0,72	0,93	0,12	0,16	3,57	4,59	20,13	25,88			табл.24	
	Свекольник с мясом, сметаной	150	200	5,12	5,67	2,71	3,73	11,73	15,64	98,72	124,33	14,02	18,69	ТТК №98	
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	200	10,40	13,80	8,90	11,90	23,60	31,40	210,00	279,00	11,20	15,00	6/9/2011	
	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	
	Напиток из черной смородины с аскорбиновой кислотой	150	180					17,61	21,13	66,90	80,28	9,15	10,98	ТТК №324	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68				
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64				
Итого обед				19,94	24,63	13,41	18,03	77,77	96,29	517,55	649,81	34,47	44,77		
Полдник	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011	
	Кнели рыбные	60	70	8,50	10,00	4,40	5,10	3,10	3,60	85,00	100,00	0,50	0,60	10/7/2011	
	Соус сметанный	20	30	0,20	0,40	1,50	2,20	0,90	1,30	18,00	26,00	0,00	0,00	6/11/2011	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84				
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00		
Итого полдник				2,16	2,36	2,10	2,30	23,12	24,82	112,52	121,52	10,20	10,20		
Итого за 18 день				32,30	39,29	28,51	35,53	159,09	188,61	1023,75	1227,01	61,07	72,57		
ДЕНЬ 19															
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,23	5,64	5,86	7,81	15,74	20,98	134,78	179,70	4,43	5,90	3/4/2011	
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011	
	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			3/1997	
Итого завтрак				8,83	10,64	12,56	14,91	39,14	46,08	312,78	369,70	4,63	6,10		

Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	табл.24
Обед	Икра кабачковая	35	45	0,36	0,46	1,08	1,39	0,00	0,00	11,16	14,35			
	Суп-пюре из разных овощей с мясом, гречками	150	200	6,02	7,25	3,53	4,57	10,41	16,11	104,14	125,98	11,43	15,24	27/2/2011
	Котлеты из мяса говядины	50	70	7,10	10,00	6,90	9,70	3,20	4,50	104,00	146,00	0,00	0,00	14/8/2011
	Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,88	1,32	1,26	1,89	14,02	21,03	1,40	2,10	540/96
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	29,60	34,10	163,00	188,00			43/3/2011
	Напиток из шиповника с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	66,80	80,10	15/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				21,80	27,17	16,27	21,42	77,93	94,43	550,12	668,68	79,63	97,44	11/10/2011
Полдник	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	ТТК№96
	Шарлотка творожная с яблоками	80	100	10,9	13,6	6,0	7,5	8,0	10,0	132,1	165,1	0,6	0,8	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,66	0,66	0,60	0,60	4,92	4,92	23,84	23,84			Пр.
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60			
Итого полдник				1,87	2,98	2,01	3,42	22,69	36,16	113,14	184,44	0,60	0,80	
Итого за 19 день				32,50	40,79	30,84	39,75	139,76	176,67	976,04	1222,82	84,86	104,34	
ДЕНЬ 20														
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		5,90	15/4/2011
	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 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				8,46	9,95	13,88	16,47	36,39	41,35	307,95	357,60	6,50	13,70	
Второй завтрак	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 второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Обед	Пюре из свеклы	30	45	0,51	0,76	1,36	2,04	2,50	3,74	25,08	37,62			24/2011
	Уха рыбацкая	150	200	5,10	6,80	1,60	2,10	8,20	10,90	65,00	87,00	4,00	5,40	30/2/2011
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	70	8,00	11,20	8,00	11,10	3,00	4,20	115,00	161,00	0,20	0,30	7/8/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	0,00	0,00	3/4/2011
	Кисель из яблок с аскорбиновой кислотой	150	180	0,09	0,11	0,08	0,10	19,90	23,88	79,43	95,30	37,60	45,20	642/04
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	47,68	47,68			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	57,12	66,64			
Итого обед				20,70	27,10	14,72	19,88	72,66	88,25	498,31	632,24	41,80	50,90	
Полдник	Шангла со сметаной	45	45	4,00	4,00	4,30	4,30	22,40	22,40	147,67	147,67	0,78	0,78	ТТК №13
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55			12/10/2011
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	
Итого полдник				5,50	5,70	5,80	6,00	40,60	42,30	236,35	245,35	10,98	10,98	

Итого за 20 день				35,06	43,15	34,80	42,75	159,45	181,70	1085,29	1277,87	69,28	85,58
Итого за весь период				749,78	922,49	706,71	903,17	3037,54	3687,73	21550,89	26542,71	1552,35	1875,68
Среднее значение за период				37,49	46,12	35,34	45,16	151,88	184,39	1077,54	1327,14	77,62	93,78

Инженер - технолог



Стадник Н.Н.