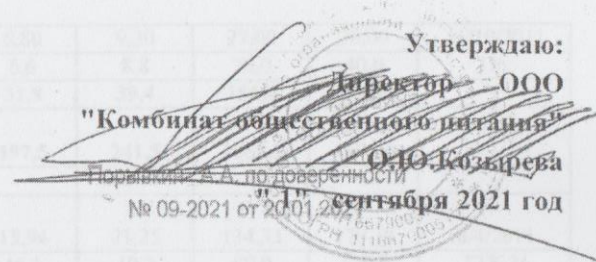


Согласовано:



М.И. Козырева
и с.п.с.д. Козырева

Утверждаю:



О.Ю. Козырева
 Директор ООО
 "Комбинат общественного питания"
 Поверенная А.А. по доверенности
 № 09-2021 от 20.01.2021 г.
 11 сентября 2021 год

Примерное циклическое 15- дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества (граммы)						Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		11	12	
				5	6	7	8	9	10			
1	2	3	4	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	11	12	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	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
Итого завтрак				9,0	10,5	13,1	15,2	44,8	52,3	359,0	414,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	50	0,6	0,8	2,7	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	28/1/2011
	суп-пюре гороховый с гречками	150/5	200/5	4,4	6,1	1,4	1,9	15,9	23,1	37,5	122,0	29/2/2011
	Котлета 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	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	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				18,7	25,8	14,5	19,5	84,4	110,6	477,5	700,0	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04
	Булочка Дорожная	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	110/1986
Итого полдник				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	
Ужин	Котлеты капустные, запеченные	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
	Тефтели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	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	
Полдник	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 полдник				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 изюмом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	12/1/2011

	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
саду сосиски	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	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	
Полдник	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			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												
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
	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	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				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 (печеные)	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

	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			6,8	8,2	26,0	31,0	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				3,1	3,9	3,8	4,6	29,4	36,2	153,0	188,0	
Итого за четвертый день				45,5	55,9	53,8	63,8	191,6	232,9	1386,0	1681,7	
ДЕНЬ 5												
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
	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	3/1997
10 ч	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого завтрак				9,5	11,5	13,8	16,5	59,8	70,5	425,9	501,6	
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	ТТК 42
	Рассольник "Домашний",со сметаной	150	200	4,81	5,26	3,91	8,95	8,19	10,92	93,81	117,74	10/2/2011
	Рыба,запеченная в молочном соусе	70/30	80/40	16,7	19,5	7,1	8,7	3,2	4,3	144,7	173,5	6/7/2011
	Каша гречневая вязкая с маслом	100	130	3,10	4,03	2,70	3,50	16,00	20,80	91,00	118,30	3/4/2011
	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"	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				27,1	32,5	15,8	23,8	64,7	83,7	505,0	638,5	
Полдник	Кефир	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	6,15	8,18	87,42	116,27	Пр.
	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0	Пр.
Итого полдник				6,1	9,3	7,3	11,4	18,5	33,2	117,4	185,3	
Ужин	Картофель в молоке	130	150	2,9	3,4	3,4	3,9	17,5	20,2	109,0	125,0	38/2003
	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,2	0,2			12,7	13,9	46,0	55,0	2/3/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7			4,9	12,0	22,0	55,0	Пр.
Итого ужин				3,8	5,3	3,4	3,9	35,1	46,1	177,0	235,0	
Итого за пятый день				46,5	58,6	40,3	55,5	178,0	233,5	1225,3	1560,4	
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	15/4/2011
	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	15,0	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				8,6	10,1	14,0	16,5	43,7	48,2	338,6	383,3	
Обед	Салат Солнышко	50	60	0,70	0,84	5,00	6,00	4,70	5,64	66,00	79,20	ТТК №106

	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
	Тефтели 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	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	Пр.
	Булочка Домашняя	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	17/12/2011
Итого полдник				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	
Ужин												
	Макароны, 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	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	3/1997
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	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	697/04
	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				7,8	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 седьмой 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	3/1997
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 печени, тушеные 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	
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				7,1	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	
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	ТТК №20
	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	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6,0	7,0	9,4	11,0	89,5	105,0	697/04
	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	
Ужин	Тефтели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	11/7/2011
	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			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 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	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	
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	ТТК №20
	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	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	697/04
	Булочка "Гюльпан"	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	ТТК №88
Итого полдник				8,1	8,8	9,3	10,3	37,6	39,2	245,5	261	
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 сгущенное	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 день				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 гренками	150/5	200/10	2,5	3,6	2,8	3,7	11,2	16,9	74,0	107,0	
	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	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	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	697/04
	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	Тефтели 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	Яйцо 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	3/1997
Итого завтрак				10,5	12,09	14,02	16,19	44,83	53,81	372,55	434,4	
Обед	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

