



МБОУ ДОУ "Детский сад №32"
Н. Волыкова
10 января 2022



Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

"10" января 2022 год

Примерное циклическое 20- дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Примерное цикличное 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
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		3	4	Б	Ж	У								
1	2	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	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
	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	12,4	15,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом 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 гренками	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	
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	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 полдник				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
	Тефтели 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			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				15,7	21,9	14,9	20,0	75,4	83,9	498,8	611,0	59,9	72,5	
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	697/04
	Булочка дорожная	30	50	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	61,4	102,4			110/1986
Итого полдник				5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1,0	1,1	
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 фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10	7/11/2011
	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"	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	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	
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	16/1992
	Щи 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	10/2/2011
	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 "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				20,0	23,8	17,4	20,8	71,5	91,1	526,1	657,8	67,5	83,0	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	Пр.
	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 полдник				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			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 "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				17,5	21,8	20,5	24,6	87,4	114,6	601,4	766,5	27,0	33,4	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	Пр.
	Шаньга со сметаной	50	50	4,00	4,00	4,30	4,30	22,40	22,40	146,00	146,00	0,80	0,80	ТТК №13
Итого полдник				8,4	9,9	9,2	10,8	28,4	30,5	235,0	264,0	1,8	2,2	
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	215/96
	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				3,6	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			3/1997
10 ч	Яблоки печеные	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				8,7	10,7	7,7	9,5	50,1	61,2	326,4	396,4	19,4	26,4	
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 "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 "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				23,9	28,3	16,6	24,0	70,5	89,3	525,1	651,6	13,9	18,2	
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	697/04
	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	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	
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	2/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	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			Пр.
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	3/1997
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			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				14,4	18,9	16,0	20,8	72,3	89,4	489,0	621,1	29,0	37,1	
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	697/04
	Булочка Домашняя	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	0,1	0,1	109/1986
Итого полдник				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														
Завтрак	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
	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				10,6	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	55/92
	Рыба, запеченная в молочном соусе		80		8,40		2,10		4,00		68,00		0,10	6/7/2011
	Котлета рыбная "Любительская"	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	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	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				15,8	19,9	10,8	11,6	78,0	102,9	470,7	597,3	56,6	69,2	
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	697/04
	Пряник молочный	50	50	3,6	3,6	2,0	2,0	37,3	37,3	180,0	180,0	0,9	0,9	1999
Итого полдник				7,8	8,0	7,3	9,0	45,6	48,3	267,0	285,0	1,9	2,0	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	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	0,10	0,10	7/11/2011
	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				17,3	19,9	11,3	13,1	34,9	45,5	306,6	373,5	35,4	46,4	

Итого за седьмой 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		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	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
10.00	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				8,0	10,0	10,3	12,9	38,7	48,2	278,0	346,7	16,0	23,0	
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
	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
	Печень по-строгановски	70	100	9,16	13,08	6,42	9,17	1,71	2,58	102,08	145,83			9/8/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	3,2	3,6	2,9	3,3	33,5	38,7	171,0	196,5			255/1996
	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 "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				18,7	23,6	14,6	19,2	70,0	82,5	489,8	602,2	10,5	13,9	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	Пр.
	Булочка Веснушка	50	50	3,90	3,90	2,60	2,60	26,80	26,80	148,00	148,00	0,00	0,00	113/86
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	
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	ТТК № 658
	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	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6,0	7,0	9,4	11,0	89,5	105,0	1,0	1,1	8/12/2011
	Сдоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156			
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	Котлеты 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			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														
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
	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	11/10/2011
	Яблоки печеные	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				6,4	10,1	14,5	18,2	48,9	60,7	317,0	407,0	15,0	21,7	
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	Пр.
	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	174/97
	Котлета рыбная "Неженка"	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
	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							4,9	4,9	22,0	22,0			Пр.
Итого обед				23,1	28,6	20,7	26,9	63,8	78,0	528,2	667,2	27,9	34,0	Пр.
Полдник	Молоко кипячсное	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
	Печенье промышленное	30	45	2,22	3,33	2,82	4,23	21,94	32,91	124,60	186,90	0,00	0,00	Пр.
Итого полдник				6,4	7,7	8,1	11,2	30,2	43,9	211,6	291,9	1,0	1,1	
Ужин	Винегрет овощной	50	60	0,80	1,00	4,00	4,70	4,40	5,30	59,00	70,00	9,50	13,00	16/1992
	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
	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"													Пр.
Итого ужин				9,4	11,6	14,5	17,8	19,7	23,9	247,0	302,0	44,6	59,1	
Итого за десятый день				45,3	58,1	57,8	74,1	162,7	206,6	1303,8	1668,1	88,5	115,9	
ДЕНЬ 11														

		150/5	200/5	2,11	2,80	5,41	7,20	5,26	7,00	77,44	103,00	4,44	5,90	ТТК №209
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
	Чай с молоком	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
	Бутерброд с маслом	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	Пр.
10.00	Сок фруктовый в ассортименте			5,3	8,6	11,1	14,9	36,4	44,9	285,1	360,7	22,1	25,2	
Итого завтрак								7,10	9,50	57,00	76,00	5,20	6,90	11/2/2011
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,40	2,50	3,30	3,2	4,5	104	146			14/8/2011
	Биточки из мяса говядины	50	70	7,1	10	6,9	9,7	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	ТТК 542
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	6,70	45/3/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	18	21	70	83	10,3	12,4	10/8/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8									Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62			
Итого обед				14,12	19,32	13,18	17,68	75,96	97,66	478,02	631,02	22,1	27,4	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	1,1	43-2/3/2011
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247			10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1	0,1	0,2	6,6	8,8	30	40			
Итого ужин				8,6	9,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284	333	35	46	
Итого за 11 день				33,4	44,28	37,89	50,16	179,72	228,4	1195,54	1532,1	80,24	99,7	
ДЕНЬ 12														
Завтрак	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
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	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	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	11,7	14	
Обед	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
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,50	2,00	2,70	4,70	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	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	1,40	1,40	ТТК 542
	Каша гречневая вязкая	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
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	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	22	22			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62			Пр.
Итого обед				14,52	19,15	9,48	12,18	64,76	78,86	388,02	486,32	20,6	25,6	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	8/12/2011
	Сдоба 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	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	2/11/2011
	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	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
Итого ужин				17,93	22,81	10,15	12,4	31,6	42,2	291,19	373,7	36,32	47,5	Пр.
Итого за 12 день				47,95	62,22	38,23	50,08	177,91	243,26	1233,39	1634,02	69,62	88,2	
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			3/1997
Итого завтрак				10,4	12,2	14,6	16,9	47,2	54,6	368	424	10,7	12,9	
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	1,50	1,80	ТТК №454
	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	27/2/2011
	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
	Макаронные изд.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	37,6	45,1	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				20,7	25,44	14,52	17,52	76,8	101,44	506,3	651	53,2	63,5	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	Пр.
	Ватрушка с картофелем	50	50	2,93	2,93	1,80	1,80	16,87	16,87	96,66	96,66	0,13	0,13	741/2004
Итого полдник				7,33	8,83	6,7	8,3	22,87	24,97	185,66	214,66	1,13	1,53	
Ужин	Тефтели из мяса с луком	40	40	5,68	5,68	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60	0,56	0,56	20/8/2011
	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
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	130	150	3,7	4,3	5,1	5,9	25,0	28,7	167,0	195,0			ТТК №388
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
Итого ужин				10,7	12,1	10,9	11,7	46,9	58,2	330,6	391,6	37,0	48,0	
Итого за 13 день				49,1	58,57	46,68	54,38	193,77	239,25	1390,58	1681,28	101,99	125,89	
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	
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
	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
	Котлеты рубленые 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
	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
	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 "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.
Полдник	Кефир	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	6,15	8,18	87,42	116,27	1,05	1,40	ТТК №61
	Пирожок с яблоком	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20	
Итого полдник				7,53	8,91	6,73	8,31	29,55	31,58	214,75	243,6	4,25	4,6	9/7/2011
Ужин	Биточки рыбные	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
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0	ТТК №148
	Рис отварной с овощами	100	130	2,90	3,77	6,50	8,45	21,60	28,08	162,00	210,60	2,20	2,86	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	
	Хлеб пшеничный обогащенный "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	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 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 ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135			3/1997
Итого завтрак				7,9	9,54	15,9	18,1	38,6	46,4	299	357	5	6,7	
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	ТТК № 658
	Суп "Волна" со сметаной	150/5	200/5	2,8	4,7	3,2	5,4	7,3	12,4	67	114	0,09	0,09	ТТК120
	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
	Тефтели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	1,4	1,6	11/7/2011
	Картофельное пюре с морковью	100	130	1,9	2,4	2,7	3,6	12,8	16,7	79,0	102,0	5,5	7,1	4/3/2011
	Компот	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	37,6	45,1	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				16,62	21,89	11,78	15,78	58,17	80,31	397,40	545,20	44,59	53,89	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	Пр.
	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			
Итого полдник				6,1	8,1	7,8	12	20,6	36	117	174	1	1,1	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	0,3	0,3	ТТК № 139
	Соус фруктовый	40	40	0,1	0,1			5,5	5,5	28,0	28,0	2,0	3,3	626/2004
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			

Итого ужин				17,5	20,6	11,2	12,9	36,1	45,8	319,6	386,5	37,3	49,6	
Итого за 15 день				48,1	60,1	46,7	58,8	153,5	208,5	1133,0	1462,7	87,9	111,3	
ДЕНЬ 16														
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
	Какао с молоком	150	200	2,60	3,56	2,60	3,44	17,20	22,89	104,00	138,00	5,30	7,11	14/10/2011
	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
10.00	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				8,8	13,0	11,9	15,6	50,8	63,8	347,7	444,7	17,0	19,2	
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	1,50	1,80	ТТК №454
	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
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	70	9,45	12,50	4,58	6,05	4,50	5,95	105,00	139,07	0,10	0,10	ТТК №324
	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
	Каша гречневая вязкая	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
	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				20,4	26,0	13,7	17,4	72,4	92,2	486,3	624,7	22,4	27,9	
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	697/04
	Булочка Веснушка	50	50	3,90	3,90	2,60	2,60	26,80	26,80	148,00	148,00	0,00	0,00	113/86
Итого полдник				8,1	8,3	7,9	9,6	35,1	37,8	235,0	253,0	1,0	1,1	
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	215/96
	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				3,6	4,4	4,3	5,1	31,5	39,5	178,3	219,3	51,0	64,8	
Итого за 16 день				40,8	51,7	37,8	47,8	189,7	233,3	1247,2	1541,7	91,4	113,0	
ДЕНЬ 17														
Завтрак	Каша молочная манная с маслом слив.	150/5	200/5	4,0	5,3	3,8	5,1	21,4	28,6	133,0	178,0	0,3	0,4	5/4/2011
	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 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				8,1	10,4	6,8	8,7	42,6	57,6	282,4	369,4	8,0	9,7	
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
	Свекольник со сметаной	150/5	200/5	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70,0	93,0	4,1	5,4	5/2/2011
	Тефтели рыбные	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	1,4	1,6	11/7/2011
	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
	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			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				15,8	19,0	15,9	20,2	80,2	99,3	520,6	654,8	52,0	63,4	

		150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	30	50	2,3	3,8	2,3	3,9	16,5	27,5	95,7	159,5			ТТК №87
	Плетенка слоеная дрожжевая			6,5	8,2	7,6	10,9	24,8	38,5	182,7	264,5	1,0	1,1	
Итого полдник														ТТК 153
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	150	7,3	8,4	6,8	7,9	23,57	27,2	189,8	219	1,56	1,8	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			Пр.
Итого ужин				8,6	10,5	6,8	7,9	45,1	59,6	275,8	350,0	36,7	47,9	
Итого за 17 день				39,0	48,1	37,1	47,7	192,7	255,0	1261,5	1638,7	97,7	122,1	
ДЕНЬ 18														
Завтрак	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
	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	Яблоки печеные	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	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом 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 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			Пр.
Итого обед				19,9	23,0	13,8	16,6	65,7	80,7	462,5	568,0	52,4	63,0	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	Пр.
	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				8,0	9,5	12,0	13,6	37,8	39,9	293,6	322,6	1,0	1,4	
Ужин														43-2/3/2011
	Макароны, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247			10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			
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		46,8		0,4	ТТК 1105
	Колбаски "Витаминные"	60		9,4		12		1,9		151		0,8		64/2003
	Соус молочный	25		0,5				15,4		62,0		6,6		8/10/2011
	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
	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 "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				18,0	14,6	21,5	15,9	79,2	85,5	572,8	526,2	31,1	28,9	
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	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	1,0	1,1	
Ужин	Салат "Золушка"	40	50	1	1	3	4	4	5	49	62	6	7	ТТК 74
	Омлет натуральный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	0,1	0,1	2/6/2011
	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				9,5	12,0	13,8	17,4	18,9	23,8	236,2	296,5	5,9	7,4	
Итого за 19 день				41,3	45,2	57,8	62,4	156,3	194,0	1255,0	1434,7	43,0	44,1	
ДЕНЬ 20														
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	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				7,6	11,7	12,4	16,6	54,9	69,6	380,9	488,6	23,6	27,2	
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
	Биточки 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 "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	22,4	14,6	18,0	71,2	90,2	495,3	622,0	14,5	18,0	
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	697/04
	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	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	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	0,10	0,10	7/11/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	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			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 весь				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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575897

Владелец Вохмякова Ирина Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023