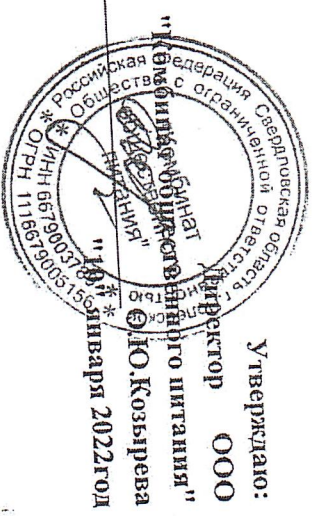


Согласовано:

Ирина Замкова
Замковская Ирина Владимировна
 19.01.2022



Утверждено:
 ООО
 "Федеральный центр специализированного питания"
 19.01.2022

Примерное циклическое 20-дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Примерное циклическое 20-дневное меню ДОУ общеразвивающей ОУБда															
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (граммы)								Энергетическая ценность (Ккал.)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	1-3 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														ТТК 209	
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	12/10/2011	
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	3/1997	
	Чай с молоком	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15,0	15,0	132,0	135,0				
	Бутерброд с маслом, сыром			9,0	10,5	13,1	15,2	44,8	52,3	359,0	414,0	12,4	15,1		
Итого завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011	
Обед	Суп-пюре гороховый с грибами	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	0,2	0,3	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	Молоко кипяченое	150	200	4,2	2,67	4	4	24,73	24,73	144,67	144,67	0	0		
Полдник	Коржик молочный	40	40	6,9	7,1	9,3	11,0	33,0	35,7	231,7	249,7	1,0	1,1	38/3/2011	
Итого полдник	Запеканка морковная	130	150	3,4	3,9	3,9	4,5	4,5	6,0	33,0	44,0	0,1	0,2	2/1/2011	
Ужин	Соус молочный сладкий	30	40	0,7	1,0	1,4	1,8	9	12	35	46			10/10/2011	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			Пр.	
	Хлеб ржаной	15	20	4,9	6,0	5,4	6,5	45,9	56,5	235,0	335,5	37,8	49,4		
Итого ужин															

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	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
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8	ТТК 36
	Бутерброд с маслом	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	21/2/2011
	Рыба, запеченная в омлете		80		13,4	4,5	8,4	8,0	2,3	107,0	138,7	1,4	0,1	ТТК 79
	Тертые рыбные	60		8,4		1,20		1,40		17,00		0,10		11/1/2011
	Соус молочный	20		0,40		2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	6,70	45/3/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1	6/10/2011
	Компот	150	180	0,4										Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7	0,2	0,3	4,9	4,9	22,0	22,0			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	59,9	72,5	
Итого обед				15,7	21,9	14,9	20,0	75,4	83,9	498,8	611,0	59,9	72,5	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	110/1986
	Булочка дорожная	30	50	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	61,4	102,4	1,0	1,1	ТТК №96
Итого полдник				5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1,02	1,20	7/11/2011
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	0,10	0,10	10/10/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			9,0	8,40	18,00	46,0	35,0		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1				12,0	33,0	55,0			Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8	9,1	11,3	33,5	47,4	284,2	378,7	36,1	47,3	
Итого ужин				17,6	22,5			7,4	12,0	33,0	55,0			
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	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
Завтрак	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	12,4	15,7	3/1997
Итого завтрак				9,9	12,7	10,0	12,6	37,6	50,0	282,2	366,4	9,50	13,00	16/1992
Обед	Винегрет овощной	50	60	0,80	1,00	4,00	4,70	8,3	11	69,8	93	6,3	8,4	10/2/2011
	Шницель из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,4	7,3	8,2	143,3	157,0	9,4	10,4	ТТК 76
	Оладьи из печени, тушенные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	13,7	16,4	55,0	70,0	37,6	45,1	6/10/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0							

	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8				7,4	12,0	33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	67,5	83,0	Пр.	
	Хлеб ржаной	150	200	20,0	23,8	17,4	20,8	71,5	91,1	526,1	657,8	1,0	1,4	Пр.	
				4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	0,10	0,10	17/12/2011	
Итого обед		45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	1,1	1,5		
Подлинк	Кефир			7,1	8,6	6,1	7,7	33,2	35,3	219,1	248,1			22/8/2011	
	Ватрушка с повидлом											0,56	0,56		
Итого подлинк		40	40	5,68	5,68	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60			ТТК №104/2	
Ужин														10/10/2011	
	Фрикадельки мясные	100	130	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	0,00	0,00	Пр.	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0		
	Чай с сахаром	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	35,6	46,6		
	Хлеб ржаной			9,1	10,2	9,4	10,9	35,6	45,6	265,6	322,6				
Итого ужин				46,0	55,3	42,9	52,0	178,0	222,1	1293,0	1594,9	116,6	146,8		
Итого за третий день														ТТК №209	
ДЕНЬ 4												4,4	5,9	12/10/2011	
	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	7,7	9,3	3/1/97	
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	0,00	0,00	Пр.	
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	10,00	10,00		
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	44,3,7	22,1	25,2		
10 ч				7,5	11,5	16,0	20,0	47,9	60,0	347,7	443,7			4/2003	
Итого завтрак		40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	2,9	3,6	49,6	62,0	3,6	4,5		
Обед	Салат "Нежный"											1,8	2,4	18/2/2011	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	9,1	12,2	48,0	63,0	0,0	0,0	1/9/2011	
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,8	0,9	6/4/2003	
	Колбаски "Витаминные"	60	70	9,4	11	12	14	1,9	2,2	151	175,7	6,6	8,0	8/10/2011	
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6	2,30	3,00	15,4	18,5	62,0	75,0	5,70	7,41	45/3/2011	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,50	3,20	0,1	0,1	24,70	32,10	135,00	175,00	8,5	10,2	6/10/2011	
	Компот	150	180	0,1	0,1			17,5	21,0	69,0	84,0			Пр.	
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0			Пр.	
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,0	33,4	Пр.	
	Хлеб ржаной	150	200	17,5	21,8	20,5	24,6	87,4	114,6	601,4	766,5	1,0	1,4	Пр.	
				4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	0,80	0,80	ТТК №13	
Итого обед		50	50	4,00	4,00	4,30	4,30	22,40	22,40	146,00	146,00	1,8	2,2	215/96	
Подлинк	Кефир			8,4	9,9	9,2	10,8	28,4	30,5	235,0	264,0	133,3	16,0	18,8	
	Шаньга со сметаной				3,3	4,2	4,9	15,9	18,7	113,3	133,3	31,0		10/10/2011	
Итого подлинк		170	200	2,8	3,3			6,8	8,2	26,0	31,0			Пр.	
Ужин	Рату из овощей	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0				
	Чай с сахаром	15	20	0,7	1,0	0,1	0,1	6,6	8,8	30,0	40,0				
	Хлеб ржаной			3,6	4,4	4,3	5,1	29,3	35,7	169,3	204,3	16,0	18,8		
Итого ужин															

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														ТТК №211
Вариант 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	9,3	12/10/2011
Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	15,0	78,0	93,0	7,7	9,3	15,00	674/2004
Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,20	63,00	63,00	10,00	19,4	26,4	
Блишки печенье	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	50,1	61,2	326,4	396,4				20/1/2011
10 ч			8,7	10,7	7,7	9,5								10/2/2011
Итого завтрак														9/7/2011
Обед														1/1/2011
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	0,00	8/2/2003
Расольник "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	0,80	
Биточки рыбные	70	80	12,60	14,40	4,62	5,28	10,36	11,84	134,00	154,00	0,70	0,70	0,70	
Соус молочный	20	20	0,40	0,40	1,10	1,10	1,30	1,30	17,00	17,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	
Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6				Пр.
Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	7,4	12,0	33,0	55,0				Пр.
"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0				
Хлеб ржаной	25	30	23,9	28,3	16,6	24,0	70,5	89,3	525,1	651,6	13,9	18,2	1,1	697/04
Итого обед	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	1,1	Пр.
Подлив	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0	1,0	1,1	1,1	
Молоко кипяченое	150	200	6,1	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	1,1	2/3/2011
Печенье промышленное	130	150	2,9	3,4	3,4	3,9	17,5	20,2	109,0	125,0	7,7	8,9	46	10/10/2011
Итого подлив	130	180	0,1	0,1			9	12	35	46				
Ужин														Пр.
Чай с сахаром	150	180	0,7	1,7	3,4	3,9	4,9	12,0	22,0	55,0	42,7	54,9		
Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	3,7	5,2	3,4	3,9	31,4	44,2	166,0	226,0				
"Валетек 8"														
Итого ужин				42,3	52,3	35,5	49,4	172,5	230,7	1134,5	1448,0	77,0	100,6	
Итого за пятый день														ТТК 86
ДЕНЬ 6														12/10/2011
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	9,3	3/1997
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	0,00	
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	0,00	
Итого завтрак				7,1	15,6	19,6	38,1	50,2	305,0	401,0	12,1	15,2		27/1/2011
Обед														14/2/2011
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	0,00	20/8/2011
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	0,90	1/1/2011
Тефтели из мяса говядины	50	70	7,10	9,90	6,10	8,50	5,30	7,70	102,00	142,30	0,70	0,70	0,70	463/94
Соус молочный	20	20	0,40	0,40	1,10	1,10	1,30	1,30	17,00	17,00	150,8	4,7	6,1	
Каша перловая рассыпчатая	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	8,4,0	8,5	10,2	6/10/2011
Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0				

	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	89,4	489,0	621,1	29,0	37,1		Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	156,0	105,0	1,0	1,1	697/04	
Подник	Булочка Домашняя	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	39,2	243,0	261,0	1,1	1,2	109/1986	
Итого полдник				8,6	8,8		10,3	36,5								14/8/2011
Ужин																ТТК 542
	Биточки из мяса говядины	40	50	5,94	7,40	5,30	6,60	4,57	5,70	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	43/3/2011	
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	5,70	7,41	12,00	163,80	3,70	4,81	46	10/10/2011	Пр.
	Макаронные изделия отварные	100	130	11,40	14,82	6,20	8,06	9	12	35	30,0	40,0	35	46		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	35,2	295,4	376,8	40,6	52,9		
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	12,5	15,7	27,1	35,2							
Итого ужин				18,4	23,5											
Итого за шестой день				48,5	62,3	52,7	66,4	174,0	214,0	1332,4	1659,9	82,8	106,4			11/4/2011
День 7																ТТК 36
	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	7,8		3/1997
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5				
	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	11,5	13,7			1/1/2011
Итого завтрак				10,6	12,8	13,9	16,5	48,1	57,0	366,0	433,0					55/92
Обед																6/7/2011
	Горошек зеленый	30	40	0,90	1,20	1,10	1,50	3,40	4,50	22,00	29,00	2,90	3,90	13,4		
	Расходник "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	0,10			ТТК 394
	Рыба, запеченная в молочном соусе		80		8,40		2,30	3,20		4,00	63,10	0,08				1/11/2011
	Котлета рыбная "Любительская"	60		7,10				1,30		17,00	195,00	5,20	6,70	45,1		45/3/2011
	Соус молочный	20		0,40		1,10		28,00		150,00	70,0	37,6				10/8/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0						Пр.
	Компот	150	180	0,4	0,4											Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0					
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	87,0	102,9	470,7	597,3	56,6	69,2	Пр.
Итого обед				15,8	19,9	10,8	11,6	78,0	102,9	470,7	597,3	56,6	69,2			697/04
Подник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	156,0	105,0	1,0	1,1	1,1	1999
	Пряник молочный	50	50	4,2	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	39,2	243,0	261,0	1,1	1,2		
Итого полдник				8,6	8,8		10,3	36,5								ТТК №139
Ужин																7/1/2011
	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	0,3		10/10/2011
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	0,10	0,10	46,0		Пр.
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	40,0	35,0	46,0			
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	11,3	13,1	34,9	45,5	306,6	373,5	35,4	46,4			
Итого ужин				17,3	19,9	11,3	13,1	34,9	45,5	306,6	373,5	35,4	46,4			

Итого за седьмой день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	18,6	23,4	Ипр.
Итого обед														
	Молоко кипяченное	180	200	3,7	4,4	6,0	7,0	9,4	89,5	509,4	637,5	1,0	1,1	697/04
Полдник		30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156	1,0	1,1	8/12/2011
	Сдоба обыкновенная			6,3	8,8	8,0	10,3	26,3	39,2	183,5	261,0	0,2	0,2	5/9/2011
		40	40	7,2	7,2	5,9	5,9	6,1	6,1	105,5	105,5	0,00	0,00	ТТК №104/2
Итого полдник														10/10/2011
	Котлеты из мяса кур													
Ужин														Ипр.
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	130	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	35,0	46,0	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0			
	Чай с лимоном	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			
	Хлеб ржаной			10,6	11,6	10,4	11,8	37,5	47,4	289,5	346,5	35,2	46,2	
Итого ужин														
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														ТТК №209
ДЕНЬ 10														3/1997
	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	11/10/2011
Завтрак		20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,60	0,80	67/4/2004
	Бутерброд с маслом	150/5	180/5	0,10	0,14	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	10,00	15,00	
	Чай с лимоном	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	60,7	63,00	63,00	15,0	21,7	Ипр.
	Яблоки печенные			6,4	10,1	14,5	18,2	48,9	60,7	317,0	407,0	0,00	0,00	17/4/97
				0,80	1,00	3,60	4,50	0,00	0,00	38,40	48,00	13,3	16,0	1/9/2011
Итого завтрак		40	50	0,80	1,00	3,60	4,50	6,4	7,7	92,0	107,0	0,0	0,0	ТТК №97
Обед		150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	0,0	0,0	1/11/2011
	сметаной	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,20	0,28	
	Мясо кур отварное	60	70	9,60	13,44	7,40	10,36	6,30	8,82	131,00	183,40	0,1	0,1	1/3/2011
	Котлета рыбная "Неженка"	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	4	5,2	10/8/2011
	Соус молочный	100	130	1,9	2,5	2,8	3,6	15,8	20,6	93	121	10,3	12,4	
	Картофель отварной	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0			Ипр.
	Компот							4,9	4,9	22,0	22,0			Ипр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	10	0,7	0,7	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,9	34,0	
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	63,8	78,0	528,2	667,2	1,0	1,1	697/04
	Хлеб ржаной			23,1	28,6	20,7	26,9	8,3	11,0	87,0	105,0	0,00	0,00	Ипр.
Итого обед		150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	32,91	124,60	186,90	1,0	1,1	
	Молоко кипяченное	30	45	2,22	3,33	2,82	4,23	30,2	43,9	211,6	291,9	9,50	13,00	16/1992
Полдник				6,4	7,7	8,1	11,2	4,40	5,30	59,00	70,00	0,10	0,10	2/6/2011
Итого полдник														
	Винегрет овощной	50	60	0,80	1,00	4,00	4,70	4,40	5,30	59,00	70,00	0,10	0,10	
Ужин		80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	35,0	46,0	10/10/2011
	Омлет натуральный	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0			Ипр.
	Чай с сахаром													
	Чай с лимоном													
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	10	0,7	0,7	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,9	34,0	
	"Валетек 8"			9,4	11,6	14,5	17,8	19,7	23,9	247,0	302,0	44,6	59,1	
Итого ужин				45,3	58,1	57,8	74,1	162,7	206,6	1303,8	1668,1	88,5	115,9	
Итого за десятый день														
день														
ДЕНЬ 11														

Итого завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100		5,3	8,6	11,1	14,9	36,4	44,9	285,1	360,7	22,1	25,2	11/2/2011
Итого завтрак	Рассолыник "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	14/8/2011
Обед	Биточки из мяса говядины	50	70	7,1	10	6,9	9,7	3,2	4,5	104	146	1,40	1,40	ТТК 542
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	6,70	45/3/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	12,4	10/8/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	70	83	10,3		Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8	0,2	0,3	7,4	12	33	55			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	22,1	27,4	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	97,66	478,02	631,02	1,0	697/04
Подлинк	Блочка дорожная	30	50	1,2	2,1	3,5	3,5	9,4	15,6	87,0	105,0	1,0	1,1	11/0/1986
Итого подлинк	Макароны, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247	35,0	46,0	43-2/3/2011
Ужин	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1	0,1	0,2	6,6	8,8	30	40	35	46	Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	8,6	9,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284	333	80,24	99,7	Пр.
	Хлеб ржаной			33,4	44,28	37,89	50,16	179,72	228,4	1195,54	1532,1			Пр.
Итого ужин														
Итого за 11 день														11/4/2011
ДЕНЬ 12	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	ТТК 36
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99	120	6,5	7,8	2/2004
	Бульброд с говядиной	20/5	30/7	1,6	2,4	3,0	4,5	23,3	41,0	139,2	215,0	0,2	0,3	14
	Бульброд с говядиной			8,7	11,46	11,3	15,2	56,35	83	373,18	513	11,7		
Итого завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011
Обед	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	0,2	0,3	4,9	4,9	22	22			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	20,6	25,6	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	97,66	478,02	631,02	1,0	697/04
Подлинк	Слоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156			8/12/2011

Итого подлинник	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	6,8	8,8	7,3	10,3	25,2	39,2	181	261	1	1,1	ТТК №696
Ужин	Соус молочный сладкий	20	20	0,50	0,50	1,10	1,10	3,20	3,20	25,00	25,00	0,30	0,30	2/1/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
	"Валетек 8"			17,93	22,81	10,15	12,4	31,6	42,2	291,19	373,7	36,32	47,5	Пр.
				47,95	62,22	38,23	50,08	177,91	243,26	1233,39	1634,02	69,62	88,2	
Итого ужин														ТТК 209
Итого за 12 день														14/10/2011
ДЕНЬ 13														3/1/1997
	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	
Завтрак	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87	103	6	7,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	368	424	10,7	12,9	ТТК №454
				10,4	12,2	14,6	16,9	47,2	54,6	50,00	63,00	1,50	1,80	
Итого завтрак	Салат из отварной моркови с изюмом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00			4,7	6,2	27/2/2011
Обед	Суп - пюре из разных овощей с тренками	150/5	200/10	2,0	2,7	2,7	3,6	8,4	11,2	61,0	81,0	9,4	10,4	ТТК 76
	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	37,6	45,1	43/3/2011
	Макаронные изд. отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0			10/8/2011
	Компот	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70			Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8	0,2	0,3	11	13	22	55			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	14,52	17,52	76,8	101,44	506,3	651	53,2	63,5	
	Хлеб ржаной			20,7	25,44	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	74/1/2004
Итого обед	Кефир	150	200	4,4	5,9	1,80	1,80	16,87	16,87	96,66	96,66	0,13	0,13	
Подлинник	Ватрушка с картофелем	50	50	2,93	2,93	6,7	8,3	22,87	24,97	185,66	214,66	1,13	1,53	20/8/2011
				7,33	8,83	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60	0,56	0,56	ТТК 542
Итого подлинник	Терфегли из мяса с луком	40	40	5,68	5,68	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	
Ужин	Соус томатный	20	20	0,22	0,22			25,0	28,7	167,0	195,0		46	ТТК №388
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	130	150	3,7	4,3	5,1	5,9	9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1									Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8	10,9	11,7	7,4	12	33	55			
	"Валетек 8"			10,7	12,1	46,68	54,38	46,9	58,2	330,6	391,6	37,0	48,0	
Итого ужин				49,1	58,57			193,77	239,25	1390,58	1681,28	101,99	125,89	
Итого за 13 день														19/4/2011
ДЕНЬ 14														12/10/2011
	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	
Завтрак	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	3/1/1997
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	
Итого завтрак	Салат из отварной моркови с яблоками	40	50	7,3	11,36	9,8	13,28	42,6	56,54	306	403	8,1	9,8	ТТК 42
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	0,2	0,3	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	9,12	12,16	138/1/1996

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	0,0	0,0	1/9/2011
Копченые 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	0,10	0,10	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	0,0	0,0	82/2003
Пюре картофельное	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6	0,0				Пр.
Кисель витаминизированный							4,9	12	22	55					Пр.
Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8	0,2	0,3	11	13	50	62					Пр.
"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	57,07	76,17	485,64	612,71	11,42	14,87			Пр.
Хлеб ржаной			20,68	24,22	18,31	22,03	6,15	8,18	87,42	116,27	1,05	1,40			ТТК №61
Итого обед	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20			ТТК №61
Подлинник	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	29,55	31,58	214,75	243,6	4,25	4,6			9/7/2011
Кефир	50	50	7,53	8,91	6,73	8,31	7,40	7,40	98,00	98,00	0,10	0,10			8/10/2011
Пирожок с яблоком			9,20	9,20	3,40	3,40	15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0			ТТК №148
Итого полдник	50	50	0,5	0,6	6,50	8,45	21,60	28,08	162,00	210,60	2,20	2,86			10/10/2011
Ужин	25	35	0,5	0,6			9	12	35	46	35	46			Пр.
Соус молочный	100	130	2,90	3,77											
Рис отварной с овощами	150	180	0,1	0,1											
Чай с сахаром							7,4	12	33	55					
Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8	9,90	11,85	60,80	77,98	390,00	484,60	43,90	56,96			Пр.
"Валетек 8"			13,70	15,47	44,7	55,5	190,0	242,3	1396,4	1743,9	67,7	86,2			
Итого ужин			49,2	60,0											
Итого за 14 день															
ДЕНЬ 15															ТТК №209
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			11/10/2011
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			3/1997
Чай с лимоном	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135	5	6,7			ТТК №658
Бутерброд с маслом, сыром			7,9	9,54	15,9	18,1	0,45	0,45	2,60	2,60	0,09	0,09			ТТК120
Итого завтрак	20	20	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,45	2,60	2,60	0,09	0,09			1/9/2011
Овощная добавка (огурец соленый)	150/5	200/5	2,8	4,7	3,2	5,4	7,3	12,4	67	114	0,09	0,09			11/7/2011
Суп "Волна" со сметаной	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0			4/3/2011
Мясо кур отварное	60	70	8,4	9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	1,4	1,6			10/8/2011
Тетради рыбные	100	130	1,9	2,4	2,7	3,6	12,8	16,7	79,0	102,0	5,5	7,1			
Картофельное пюре с морковью	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	37,6	45,1			
Компот							4,9	12	22	55					Пр.
Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			1	13	50	62					Пр.
"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62					
Хлеб ржаной			16,62	21,89	11,78	15,78	58,17	80,31	397,40	545,20	44,59	53,89			697/04
Итого обед	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1			Пр.
Подлинник	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0	1	1,1			ТТК №139
Молоко кипяченое			6,1	8,1	7,8	12	20,6	36	117	174	0,3	0,3			626/2004
Печенье промышленное							14,2	16,3	223,6	257,5	2,0	3,3			10/10/2011
Итого полдник	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	2,0	3,3			
Пудинг творожно-манный	40	40	0,1	0,1			5,5	5,5	28,0	28,0	35	46			
Ужин	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46			
Чай с сахаром							7,4	12	33	55					
Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8											
"Валетек 8"															

[illegible]

Подлинник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
Итого подлинник	Плетенка слоеная дрожжевая	30	50	2,3	3,8	2,3	3,9	16,5	27,5	95,7	159,5	1,0	1,1	ТТК №87
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	150	6,5	8,2	7,6	10,9	24,8	38,5	182,7	264,5	1,56	1,8	ТТК 153
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	7,3	8,4	6,8	7,9	23,57	27,2	189,8	219	0,10	0,10	7/11/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,20	0,20			5,10	8,40	18,00	30,00	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0			Пр.
	"Валетек 8"			1,0	1,8	6,8	7,9	7,4	12,0	33,0	55,0	36,7	47,9	
Итого ужин				8,6	10,5	37,1	47,7	45,1	59,6	275,8	350,0	97,7	122,1	
Итого за 17 день				39,0	48,1			192,7	255,0	1261,5	1638,7			
ДЕНЬ 18	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9	11/4/2011
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8	ТТК 36
	Бутерброд с 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
	Яблоки печеные	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	10,00	15,00	67/4/2004
10 ч				9,1	11,9	11,3	15,2	71,6	98,2	436,2	576,0	21,7	29,0	
Итого завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	50	0,60	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	13,3	16,0	17/4/97
	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	47/8/2004
	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	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	52,4	63,0	Пр.
	Хлеб ржаной			19,9	23,0	13,8	16,6	65,7	80,7	462,5	568,0	1,0	1,4	сб.1999г
Итого обед		150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	31,8	31,8	204,6	204,6			
Подлинник	Кефир	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	39,9	293,6	322,6	1,0	1,4	
Итого подлинник	Крендель с сахаром			8,0	9,5	12,0	13,6	37,8	39,9	293,6	322,6			43-2/3/2011
Ужин														10/10/2011
	Макаронные запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247	35,0	46,0	Пр.
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	49,7	59,2	284,0	333,0	35,0	46,0	
Итого ужин				45,6	54,2	43,3	52,5	224,7	278,0	1476,3	1799,6	110,1	139,4	
Итого за 18 день														ТТК 86
ДЕНЬ 19	Каша "ассорти"(геркулес, гречка)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	11/10/2011
Завтрак	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	3/1997
	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	
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	60	80	9,4	3,7	12	4,1	1,9	2,2	151	46,8	0,8	0,4	6/4/2003
	Колбаски "Витаминные"	25		0,5				15,4		62,0		6,6		8/10/2011
	Соус молочный	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Каша перловая расщипанная	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6	0,0	0,0	82/2003
	Кисель витаминизированный													Пр.
1	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8	0,2	0,3	4,9	12,0	22,0	55,0			Пр.
	"Вагетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	31,1	28,9	Пр.
	Хлеб ржаной			18,0	14,6	21,5	15,9	79,2	85,5	572,8	526,2	1,0	1,1	697/04
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0			8/12/2011
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	50	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156			
Итого полдник	Салат "Золушка"	40	50	1	1	3	4	4	5	49	62	0,1	0,1	ТТК 74
Ужин	Омлет натуральный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164			2/6/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	18,9	23,8	236,2	296,5	5,9	7,4	Пр.
Итого ужин	Хлеб ржаной			9,5	12,0	13,8	17,4	18,9	194,0	1255,0	1434,7	43,0	44,1	
				41,3	45,2	57,8	62,4	156,3						
Итого за 19 день														ТТК 209
ДЕНЬ 20	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,4	5,9	6,7	8,9	23,8	31,7	173,2	230,9	5,9	7,9	12,10/2011
Завтрак	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	9,80	42,68	48,6	10,00	10,00	Пр.
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	54,9	69,6	380,9		23,6	27,2	
10 ч				7,6	11,7	12,4	16,6							
Итого завтрак														20/1/2011
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	11/2/2011
	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	9/7/2011
	Биточки рыбные	70	80	12,60	14,40	4,62	5,28	10,36	11,84	134,00	153,00	0,70	0,80	3/3/2011
	Пюре картофельное	100	130	2,10	2,30	3,10	4,10	13,70	17,90	94,00	122,00	0,10	0,10	6/10/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	7,4	12,0	33,0	55,0			Пр.
	"Вагетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	14,5	18,0	Пр.
	Хлеб ржаной			18,9	22,4	14,6	18,0	71,2	99,2	495,3	622,0			697/04
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	Пр.
Полдник	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			

Итого подлинк				6,1	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	ТТК № 139
Ужин	Пудинг творожно-минный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	22,6	257,5	0,3	0,3	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	12	35	46	35	46	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7			4,9	12,0	22,0	55,0			Ир.
				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.