

Согласовано:

И. В. Заведующая ЕБДОУ ЯГО

"Детский сад №28"

С. И. Яоганина



Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

А. Н. Гончаров

"в" 10/08/2012 год



Примерное циклическое 15-дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	Присм 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	
				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 свежей капусты с луком	40	50	0,60	0,80	2,60	3,30	4,40	5,50	41,00	51,00	15,00	18,70	6/1/2011
	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
	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 сметанно-молочный	20	30	0,53	0,80	1,58	2,38	1,56	2,34	22,85	34,27	0,54	0,81	ТТК №151
	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				15,9	22,0	18,6	25,4	75,8	97,9	524,9	699,4	35,1	44,2	
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
	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	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	200	3,2	4,2	6,6	8,8	17,7	23,6	144,8	193,0	1,1	1,5	68/92
	Чай с лимоном	150	205	0,10	0,10	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			Пр.
Итого ужин				4,0	5,3	6,7	9,0	31,1	41,7	201,8	269,0	1,7	2,3	
Итого за первый день				37,5	46,6	47,0	59,9	188,2	231,1	1328,7	1643,4	50,3	62,8	
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 "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	1,90	1,90	ТТК №20
	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
	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				16,8	20,4	17,2	21,9	77,2	95,4	531,4	669,9	60,4	74,3	
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	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				50,5	63,0	46,4	58,7	182,9	237,6	1344,3	1723,1	108,6	136,5	
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 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	12,4	15,7	
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	12/1/2011
	Ци 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
	Сосиски отварные		50		4,7		7,5		0,4	88,0				40/8/2011
салу сосиски	Тефтели из мяса говядины	50		7,10		6,10		5,30		102,00		0,70		20/8/2011
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	9,3	10,7	3/3/2011
	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"	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				14,3	14,3	15,3	19,2	72,5	84,4	565,8	480,0	55,4	66,0	
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

	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
	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
	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	0,1	0,2	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	0,00	0,00	3/4/2011
	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				27,1	32,5	15,8	23,8	64,7	83,7	505,0	638,5	22,5	28,8	
Полдник	Кефир	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	6,15	8,18	87,42	116,27	1,05	1,40	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	1,1	1,4	
Ужин	Тортики морковные	130	150	4,0	4,7	8,1	9,4	24,2	27,9	190,7	220,0	1,2	1,4	38/2003
	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 лимоном	150/5	180/5	0,2	0,2			12,7	13,9	46,0	55,0	10,8	11,4	686/2004
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7			4,9	12,0	22,0	55,0			Пр.
Итого ужин				5,6	7,6	9,5	11,2	46,3	59,8	291,7	374,0	12,1	13,0	
Итого за пятый день				48,3	60,9	46,4	62,8	189,2	247,2	1340,0	1699,4	59,3	70,4	
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		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 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	10,00	10,00	Пр.
Итого завтрак				8,6	10,1	14,0	16,5	43,7	48,2	338,6	383,3	16,0	23,0	
Обед	Салат Солнышко	50	60	0,70	0,84	5,00	6,00	4,70	5,64	66,00	79,20	5,20	6,24	ТТК №106
	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
	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
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	9,3	10,7	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"	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				16,7	20,9	18,4	23,6	66,8	80,0	500,2	616,8	32,8	40,2	
Полдник	Снежок	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	1	1,4	Пр.
	Пирожок 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														
	Макарон. 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	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	35,0	46,0	

Итого за шестой день				40,9	49,4	44,6	54,9	193,4	222,7	1342,0	1581,2	84,9	110,7	
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	4,40	5,90	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	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			10,3	12,4	13,5	16,0	48,4	57,3	362,0	429,6	10,9	13,7		
Обед														
Итого 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	1,00	1,20	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	10,1	13,4	55/92
	Рыба тушенная в томате с овощами		80		7,60		4,20		3,80		84,10		4,60	4/7/2011
	Котлета рыбная "Любительская"	60		7,10		2,30		3,20		63,10		0,08		ТТК 394
	Соус томатный	20		0,22		0,88		1,26		14,02		1,40		ТТК 542
	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			15,4	18,7	13,7	17,2	79,1	103,6	500,7	650,4	55,4	71,0	
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
	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	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	0,92	1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	1,00	1,25	19/2003
	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"	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	36,1	47,4		
Итого за сельмой день			41,6	51,5	50,6	63,7	173,8	227,4	1311,3	1681,4	103,4	133,2		
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	3,45	4,60	17/4/2011
	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			8,8	11,2	9,5	12,0	42,1	56,0	290,0	376,8	9,5	11,7		
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
	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"	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				19,4	22,3	17,4	21,1	69,5	85,0	505,9	616,8	59,4	71,5	
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.
	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				8,8	10,3	8,2	9,8	34,2	36,3	245,0	274,0	1,1	1,5	
Ужин														
	Биточки из 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 молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0	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	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	42,1	54,7	
Итого за восьмой день				47,7	57,5	43,0	53,0	204,1	252,0	1383,3	1704,6	112,1	139,4	
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 ,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	10,00	10,00	Пр.
Итого завтрак				9,4	10,9	13,5	15,6	54,6	62,1	401,7	456,7	22,4	25,1	
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	1,90	1,90	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	9,3	12,3	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	0,8	0,9	460/1996
	Капуста тушеная	130	150	2,9	3,3	3,3	3,8	10,6	12,2	83,0	96,0	29,2	33,7	8/3/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	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	49,7	59,0	
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	697/04
	Рогалик с яблоками	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20	ТТК №61
Итого полдник				7,0	7,7	7,9	8,9	32,8	34,4	216,8	232,3	4,2	4,3	
Ужин	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	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	6,6	8,0	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	2,20	2,86	ТТК №148
	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				12,6	15,3	11,1	14,0	60,6	76,7	396,0	496,4	45,2	58,5	
Итого за девятый день				47,9	56,7	53,8	64,6	213,8	255,5	1544,7	1845,3	121,5	146,9	

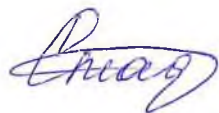
ДЕНЬ 10														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	4,4	5,9	ТТК №209
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135			3/1997
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12.10.2011
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	10,00	10,00	Пр.
Итого завтрак				9,4	11,3	17,4	19,9	52,8	60,9	392,7	456,7	22,1	25,2	
Обед	Винегрет	45	60	0,69	0,92	3,60	4,80	3,67	4,89	51,60	68,80	9,50	13,00	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	13,3	16,0	174/97
	Биточки рыбные	70	80	10,3	11,8	1,8	2,1	10,3	11,8	100,0	115,0	1,1	1,2	9/7/2011
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	0,1	0,1	1/11/2011
	Картофель отварной	130	150	2,5	2,9	3,6	4,2	20,6	23,8	121	139	5,2	6	1/3/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10,3	12,4	10/8/2011
	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				23,1	26,1	14,8	18,4	76,3	89,1	523,6	622,8	39,5	48,7	
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
	Вафли	18	54	0,58	17,74	0,50	1,50	14,42	43,26	61,63	184,90			Пр.
Итого полдник				4,8	22,1	5,8	8,5	22,7	54,3	148,6	289,9	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)	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			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0			Пр.
Итого ужин				17,2	19,5	11,2	12,9	33,6	38,7	308,6	353,5	37,3	49,6	
Итого за десятый день				54,5	79,1	49,2	59,7	185,4	243,0	1373,5	1722,9	99,9	124,6	
ДЕНЬ 11														
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	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00			3/1997
Итого завтрак				8,6	10,3	10,5	12,2	44,8	53,7	311	368	0,5	0,6	
Обед	Салат "Зимний"	40	50	1,1	1,4	4	5	2,8	3,5	50,4	63	0	0	ТТК№167
	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
	Биточки из мяса говядины	50	70	7,1	10	6,9	9,7	3,2	4,5	104	146			14/8/2011
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	9,3	10,7	3/3/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	70	83	10,3	12,4	10/8/2011
	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			Пр.
Итого обед				18	23,34	18,09	23,71	65,79	81,78	498,64	636,31	28,73	35,3	

Полдник	Кефир	180	200	5,2	5,9	5,8	6,5	7,2	8,1	106,7	118	1,1	1,4	Пр.
	Рогалик с повидлом	40	50	3,6	4,5	2,4	3	24,3	30,3	133,3	166,7	0,06	0,08	ТТК №173
Итого полдник				8,8	10,4	8,2	9,5	31,5	38,4	240	284,7	1,16	1,48	
Ужин	Кнели из говядины паровые	40	50	6,6	8,3	6,5	8,2	2,5	3,1	94,5	118	0,1	0,1	27/8/2011
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	0,1	0,1	1/11/2011
	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, лимоном	150/5	180/5	0,1	0,1			6,8	8,2	27	32	0,6	1,8	11/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1	0,1	0,2	6,6	8,8	30	40			Пр.
Итого ужин				11,5	14,3	12,9	16	42,3	50,84	335,5	411	0,8	2	
Итого за 11 день				46,9	58,34	49,69	61,41	184,39	224,72	1385,14	1700,01	31,19	39,38	
ДЕНЬ 12														
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,8	5,6	7,5	16,5	21,8	135	178	4,3	5,8	ТТК 209
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55	0,2	0,2	12/10/2011
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00			3/1997
Итого завтрак				8,9	10,8	12,3	14,6	39,9	46,9	313	368	4,5	6	
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	1,90	1,90	ТТК №20
	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
	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
	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	ТТК №148
	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				20,28	24,98	16,18	20,89	69,05	84,48	505,09	633,38	28	33,56	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	1	1,1	697/04
	Булочка "Гюльпан"	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	0,1	0,1	ТТК №88
Итого полдник				8,1	8,8	9,3	10,3	37,6	39,2	245,5	261	1,1	1,2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	40	50	0,64	0,8	1,16	1,45	9,44	11,8	49,2	61,5	1,24	1,55	ТТК №27
	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
	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	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			Пр.
Итого ужин				19,54	23,5	14,06	16,95	51,24	68,2	403,8	515	36,54	47,85	Пр.
Итого за 12 день				56,82	68,08	51,84	62,74	197,79	238,78	1467,39	1777,38	70,14	88,61	
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	4,4	5,9	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	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15	15	114,4	114,4	0,3	0,3	1/2004
Итого завтрак				9,1	11,1	17,4	19,9	45,4	53,4	341,4	403,4	10,7	13,3	

Обед	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
	Котлета мясная "Ёжик"	60	80	7,68	10,26	7,25	9,66	4,08	5,49	113,52	151,38	0,78	1,04	ТТК№5
	Рагу из овощей	100	130	1,60	2,10	2,40	3,10	9,30	12,10	69,00	89,00	0,70	1,00	18/3/2011
	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				13,2	18,1	14,37	18,68	49,98	68,23	383,82	522,68	53,28	66,04	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	1	1,1	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	1	1,1	
Ужин	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 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
	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				13,2	16,5	7,9	9,5	48,4	64,2	314,0	402,8	37,8	49,0	
Итого за 13 день				42,77	53,72	52,75	62,16	184,94	228,59	1333,34	1638,5	102,78	129,44	
ДЕНЬ 14														
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	15	132	135			3/1997
Итого завтрак				9,0	10,5	13,1	15,2	44,8	52,3	359	414	12,4	15,1	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	0,92	1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	1,00	1,25	19/2003
	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
	Колбаски "Витаминные"	60	70	9,4	11	12	14	1,9	2,2	151	175,7	0,8	0,9	ТТК № 64/2003
	Соус молочный	20	40	0,4	0,8	1,2	2,4	1,4	2,8	17,0	34,0	0,1	0,1	1/11/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	0,00	0,00	3/4/2011
	Компот	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				18,09	23,19	24,08	30,22	65,40	87,84	533,20	700,70	39,75	47,75	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	1	1,1	697/04
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60			Пр.
Итого полдник				4,81	6,62	7,41	9,82	20,37	32,94	151,8	229,6	1	1,1	
Ужин	Омлет с картофелем	130	150	8,30	9,60	9,40	10,80	10,60	12,20	161,50	186,30	0,20	0,30	4/6/2011
	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				9,40	11,50	9,40	10,80	27,00	36,20	229,50	287,30	35,20	46,30	

Итого за 14 день				41,3	51,8	54,0	66,0	157,6	209,3	1273,5	1631,6	88,4	110,3	
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	5,9	7,9	ТТК 209
	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 маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135			3/1997
Итого завтрак				10,8	13,1	15,2	18,2	54,9	66	404,2	485,9	12,4	15,7	
Обед	Салат из свеклы "Бурячок"	50	60	0,88	1,06	4,10	4,92	2,70	3,24	52,50	63,00	3,10	3,72	16/2003
	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
	Суфле рыбное	50	70	9,80	13,70	6,70	9,40	1,20	1,70	104,00	145,00	0,30	0,40	ТТК №4
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	9,3	10,7	3/3/2011
	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				17,05	23,70	18,02	23,54	59,80	77,98	471,30	625,00	56,61	68,36	
Полдник	Кефир	180	200	5,2	5,9	5,8	6,5	7,2	8,1	106,7	118	1,1	1,4	Пр.
	Рогалик с яблоками	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20	ТТК №61
Итого полдник				8,53	9,23	7,73	8,43	30,6	31,5	234,03	245,33	4,3	4,6	
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	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			
Итого ужин				8,9	10,7	6,1	6,9	50,5	62,4	287	348	35	46	
Итого за 15 день				45,3	56,7	47,1	57,1	195,8	237,9	1396,5	1704,2	108,3	134,7	
Среднее за неделю				46,61	57,74	51,06	61,88	184,10	227,85	1371,18	1690,34	80,15	100,47	
Итого за весь период				696,7	864,6	743,0	914,7	2813,8	3489,9	20632,0	25232,1	1320,2	1645,4	
Среднее значение за период				46,4	57,6	49,5	61,0	187,6	232,7	1375,5	1682,1	88,0	109,7	

Инженер - технолог



Стаднюк Н.Н.