



Согласовано:

Заведующий кафедрой № 53



Утверждено:

Директор ООО

"Институт питания"

О.Ю.Козырева

19 января 2022 года

Примерное циклическое 20-дневное меню ДОО общеразвивающего вида

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (граммы)										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептуры	
		блюда, гр.		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1		3	4	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	1-3 д	3-7 д	15	
ДЕНЬ 1																			
Завтрак	Каша ржаная 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						
	Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом, 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	76,0	83,0	10,3	12,4	63/6/04					
	Хлеб пшеничный обогрешенный "Валент 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				18,2	24,9	14,5	19,4	81,6	104,9	512,0	674,0	13,5	16,1	697/04					
Полдник	Молочко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	102/86					
	Каррадж молочный	40	40	2,67	2,67	4	4	24,73	24,73	144,67	144,67	0	0						
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	2/1/2011					
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011					
Итого ужин	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			Пр.					
				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 омете		80		13,4		8,4		2,3		138,7		0,1	ТТК 79
	Тертая рыба	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		1/1/2011
	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	59,9	72,5	Пр.
Итого обед				15,7	21,9	14,9	20,0	75,4	83,9	498,8	611,0	59,9	72,5	697/04
Подник	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	
Итого подник				5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1,0	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	7/1/2011
	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	36,1	47,3	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 пшена, 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	67,5	83,0		Пр.
Итого обед				20,0	23,8	17,4	20,8			71,5	91,1	526,1	657,8	1,0	1,4		Пр.
Подник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5			6,0	8,1	89,0	118,0	0,10	0,10		17/12/2011
	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		
Итого подник				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	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	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		3/1/997
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	27,0	33,4		Пр.
Итого обед				17,5	21,8	20,5	24,6			87,4	114,6	601,4	766,5	1,0	1,4		Пр.
Подник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5			6,0	8,1	89,0	118,0	0,80	0,80		ТТК №13
	Шаньга со сметаной	50	50	4,00	4,00	4,30	4,30			22,40	22,40	146,00	146,00	1,8	2,2		215/96
Итого подник				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	133,3	133,3	31,0	18,8		10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1					6,8	8,2	26,0	31,0				Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2			6,6	8,8	30,0	40,0				
Итого ужин				3,6	4,4	4,3	5,1			29,3	35,7	169,3	204,3	16,0	18,8		

	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	72,3	89,4	50,0	62,0	29,0	37,1	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	14,4	18,9	16,0	20,8	8,3	11,0	87,0	110,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04
Полдник	Булочка Домашняя	50	50	4,2	4,4	5,3	7,0	28,2	28,2	39,2	243,0	156,0	156,0	0,1	0,1	109/1986
Итого полдник				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5					261,0	1,1	1,2	
Ужин																
	Бытчки из мяса говядины	40	50	5,94	7,40	5,30	6,60	4,57	5,70	14,02	14,02	14,02	14,02	0,52	0,65	14/8/2011
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	7,41	126,00	163,80	3,70	4,81	43/3/2011	
	Макаронные изделия отварные	100	130	11,40	14,82	6,20	8,06	9	12	35	30,0	40,0	35	35	46	10/10/2011
	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		Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	27,1	27,1	214,0	1332,4	1659,9	82,8	106,4		
Итого ужина				48,5	62,3	52,7	66,4	174,0	214,0							
Итого за шестой день																
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	57,0	433,0	11,5	13,7	3/1997		
Итого завтрак				10,6	12,8	13,9	16,5	48,1	57,0	366,0	433,0					
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		
	Рассолыник "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	22,0	22,0	55,0	56,6	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	15,8	19,9	10,8	11,6	78,0	102,9	470,7	597,3	69,2	69,2	697/04		
Полдник	Пряник молочный	50	50	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	1999		
Итого полдник				8,4	8,8	7,3	9,0	45,6	48,3	267,0	285,0	1,9	2,0	ТТК №139		
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	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			Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	35,4	46,4			
Итого ужина				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
	Булочка с маслом	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4			3/1/997
	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	ТТК 42
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 1996
	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	0,0	0,0	255/1996
	Кисель витаминизированный	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	14,5	48,0	57,6			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	Пр.
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	2/1/2011
	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
	Булочка 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	3/1/997
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.

Итого завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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	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	3/19/97
	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.
10.00				5,3	8,6	11,1	14,9	36,4	44,9	285,1	360,7	22,1	25,2	
Итого завтрак	Расолы "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
Обед	Выточки из мяса говядины	50	70	7,1	10	6,9	9,7	3,2	4,5	104	146	1,40	1,40	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
	Каша рисовая расыпчатая	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	0,7	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	22,1	27,4	Пр.
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	69/7/04
Подник	Булочка дорожная	30	50	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	61,4	102,4		1,1	110/1986
Итого подник	Макароны, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247		46,0	43-2/3/2011
Ужин	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30	40	35,0	35,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	0,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284	333	35	46	Пр.
Итого ужин				8,6	9,9			179,72	228,4	1195,54	1532,1	80,24	99,7	
Итого за 11 дней				33,4	44,28	37,89	50,16							
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	11/4/2011
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	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	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	Пи 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
	Выточки 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	20,6	25,6	Пр.
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	14,52	19,15	9,48	12,18	64,76	78,86	388,02	486,32	1,0	1,1	69/7/04
Подник	Сдоба обыкновенная	30	50	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0			8/12/2011

Итого полдник	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
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	2/11/2011
	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.
Итого ужин				47,95	62,22	38,23	50,08	177,91	243,26	1233,39	1634,02	69,62	88,2	
Итого за 12 день														
ДЕНЬ 13														ТТК 209
	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	14/10/2011
Завтрак	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87	103	6	7,1	3/1997
	Бульбород 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	10,7	12,9	ТТК №454
Итого завтрак		40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	1,50	1,80	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	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
	Суп -пюре из разных овощей с гречками	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
	Оладьи из пшена, тушенные в соусе	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0			43/3/2011
	Макаронные изд.отварные	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	37,6	45,1	10/8/2011
	Компот													Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	53,2	63,5	Пр.
	Хлеб ржаной			20,7	25,44	14,52	17,52	76,8	101,44	506,3	651			741/2004
Итого обед		150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	
Полдник	Кефир	50	50	2,93	2,93	1,80	1,80	16,87	16,87	96,66	96,66	0,13	0,13	20/8/2011
	Ватрушка с картофелем	40	40	7,33	8,83	6,7	8,3	22,87	24,97	185,66	214,66	1,13	1,53	
Итого полдник		20	20	5,68	5,68	4,88	4,88	4,24	4,24	81,60	81,60	0,56	0,56	ТТК 542
Ужин	Тефтели из мяса с луком	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	
	Соус томатный	130	150	3,7	4,3	5,1	5,9	25,0	28,7	167,0	195,0	35	46	ТТК №388
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46			10/10/2011
	Чай с сахаром													Пр.
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55			
	"Валетек 8"			10,7	12,1	10,9	11,7	46,9	58,2	330,6	391,6	37,0	48,0	
Итого ужин				49,1	58,57	46,68	54,38	193,77	239,25	1390,58	1681,28	101,99	125,89	
Итого за 13 день														
ДЕНЬ 14														19/4/2011
	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	12/10/2011
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	3/1997
	Бульбород 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		40	50	7,3	11,36	9,8	13,28	42,6	56,54	306	403	8,1	9,8	ТТК 42
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	150	200	0,2	0,3	1,8	2,2	1,4	1,7	23,5	28,0	1,4	1,7	138/1996
	Суп картофельный с бобовыми			4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	9,12	12,16	

	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	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	8/2/2003	
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.	
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62			Пр.	
	Хлеб ржаной			20,68	24,22	18,31	22,03	57,07	76,17	485,64	612,71	11,42	14,87		
	Кефир	150	200	4,20	5,58	4,80	6,38	6,15	8,18	87,42	116,27	1,05	1,40	Пр.	
	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	ТТК №61	
	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	
	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				1,8			7,4	12	33	55			Пр.	
	"Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55				
	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														
	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	
	Завтрак	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	
	Чай с лимоном	20/5/4	30/5/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15	15	132	135			3/1/997	
	Бульброд с маслом, сыром			7,9	9,54	15,9	18,1	38,6	46,4	299	357	5	6,7	ТТК № 658	
	Итого завтрак			20	20	0,07	0,04	0,45	0,45	2,60	2,60	0,00	0,00	ТТК120	
	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	1/9/2011	
	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	11/7/2011	
	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	4/3/2011	
	Тефтели рыбные	100	130	1,9	2,4	2,7	3,6	12,8	16,7	79,0	102,0	5,5	7,1	10/8/2011	
	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													Пр.	
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55			Пр.	
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62			Пр.	
	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	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	Пр.	
	Молоко кипяченое	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0				
	Полдник														
	Печенье промышленное			6,1	8,1	7,8	12	20,6	36	117	174	1	1,1		
	Итого полдник														
	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	
	Ужин			40	40	0,1	0,1	9	12	28,0	28,0	2,0	3,3	626/2004	
	Соус фруктовый	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011	
	Чай с сахаром														
	Хлеб пшеничный обогащенный														
	"Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55				

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
	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
Итого полдник				6,5	8,2	7,6	10,9	24,8	38,5	182,7	264,5	1,0	1,1	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	7/1/2011
	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													Пр.
	"Валетек 8"	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0			
				8,6	10,5	6,8	7,9	45,1	59,6	275,8	350,0	36,7	47,9	
Итого ужин				39,0	48,1	37,1	47,7	192,7	255,0	1261,5	1638,7	97,7	122,1	
Итого за 17 день														
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	2/2/2004
	Яблоки печеные	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	10,00	15,00	6/4/2004
Итого завтрак				9,1	11,9	11,3	15,2	71,6	98,2	436,2	576,0	21,7	29,0	
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевыми отрупами 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 Крестынский 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	4/8/2004
	Соус молочный	20	30	0,40	0,60	1,20	1,70	1,40	2,00	17,00	26,00	0,10	0,10	1/1/2011
	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													Пр.
	"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	52,4	63,0	
Итого обед				19,9	23,0	13,8	16,6	65,7	80,7	462,5	568,0	1,0	1,4	Пр.
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	1,0	1,4	сб.1999г
	Крендель с сахаром	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	31,8	204,6	204,6	1,0	1,4	
Итого полдник				8,0	9,5	12,0	13,6	37,8	39,9	293,6	322,6			
Ужин	Макаронь, 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			9,0	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				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	3/1/97
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				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													Пр.
	"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	31,1	28,9	Пр.
Итого обед				18,0	14,6	21,5	15,9	79,2	85,5	572,8	526,2	31,1	28,9	697/04
Подник	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			ТТК 74
Итого подник				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	2/6/2011
	Омлет натуральный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	0,1	0,1	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,8	8,2	26,0	31,0			Пр.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			
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														ТТК 209
	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	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	3/1/997
	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	Пр.
	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	
10 ч					7,6	11,7	16,6	54,9	69,6	380,9	488,6	23,6	27,2	
Итого завтрак														20/1/2011
Обед	Салат из отв. свежкы 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	
	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							7,4		33,0	55,0			Пр.
	"Валетек 8"	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0			Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	7,1,2	9,0,2	49,5,3	62,2,0	14,5	18,0	697/04
Итого обед				18,9	22,4	14,6	18,0	71,2	90,2	495,3	622,0	14,5	18,0	
Подник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	
	Печенье пропывшенное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			Пр.

Итого подлиник																													
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1																ТТК № 139
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0,20	0,20		12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	0,3	0,3																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.