



Утверждаю:
Директор ООО
"Комбинат общественного питания"
Полковник А.А. Кошарова
№ 09-2021 от 10/10/2021 года

Примерное циклическое 15- дневное меню для садов комбинированного вида ПГО на 2021-2023

ГОД

104

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества (граммы)										Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
		3 1-3 л	4 3-7 л	5 1-3 л	6 3-7 л	7 1-3 л	8 3-7 л	9 1-3 л	10 3-7 л	11 1-3 л	12 3-7 л					
1	2															
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каши "Ассорти" (пшенично-рисовая), с маслом сливочным	150	200	2,7	3,6	5,0	6,6	11,6	15,4	101,5	135,0				ТТК №86	
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0				12/10/2011	
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4				1/2004	
Итого завтрак				3,91	5,10	6,06	8,00	22,81	29,44	179,50	228,00				Пр.	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68					
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68					
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой	50	60	0,70	0,84	5,00	6,00	4,70	5,64	66,00	79,20				ТТК №106	
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,10	6,80	1,60	2,10	8,20	10,90	65,00	87,00				30/2/2011	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	100		16,40		16,10		8,10		240,00				8/8/2011	
	Бифштекс натурально-рубленый	60		13,87		1,80		0,82		160,68					448/2004	
	Соус сметанный	20		0,24		1,80				20,68					6/11/2011	
	Макаронные изделия отварные	80	100	2,83	3,54	2,25	2,81	17,27	21,59	104,00	130,00				43/3/2011	
	Кнели из черной смородины с аскорбиновой кислотой	150	180	0,01	0,01			16,53	19,84	64,26	77,11				ТТК №334	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60					
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12					
Итого обед				25,39	14,82	22,65	11,42	64,04	80,29	566,38	490,83				Пр.	
Полдник	Сметанка	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118					
Итого полдник	Плетенка слоеная дрожжевая	40	40	3,00	3,00	2,70	2,70	21,50	21,50	124,00	124,00				17/12/2011	
	Запеканка морковная Румяные шечки	130	150	7,3	8,4	6,8	7,9	23,3	26,9	188,9	218,0				ТТК 153	
	Молоко стуженое	20	30	1,5	2,3	1,7	2,6	11,2	16,8	63,0	94,5				Пр.	
Ужин	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0				10/10/2011	
Итого ужин				1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60					
Итого за первый день				10,20	12,40	8,62	10,60	53,34	68,00	334,58	418,10					
Итого за первый день				47,3	41,6	45,3	39,6	177,5	217,1	1336,1	1420,8					

[illegible]

Ужин	Тефтели из мяса с луком	50	60	7,10	8,50	6,10	7,30	5,30	6,30	102,00	122,00	20/8/2011
	Рагу из овощей	150	180	2,3	2,8	3,7	4,4	16,0	19,2	97,0	117,0	18/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого ужин				10,82	13,38	10,04	12,06	36,98	47,52	272,08	342,12	
Итого за третий день				43,59	55,05	54,39	59,97	158,19	188,32	1297,03	1514,49	
ДЕНЬ 4												
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	15/4/2011
	Омлет натуральный	40	50	3,90	4,90	5,25	6,55	0,70	0,85	65,50	82,00	2/6/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК №36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00	3/1997
Итого завтрак				8,46	9,95	13,88	16,47	36,39	41,35	307,95	357,60	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука, соевых огурцов и масла	50	60	1,10	1,32	4,00	4,80	5,10	6,50	63,80	76,80	ТТК №74
	Суп-пюре гороховый с грибами	150/5	200/10	4,48	5,20	1,73	2,17	6,06	10,30	62,45	86,97	29/2/2011
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	19/2011
	Запеканка из рыбы с морковью	60	80	6,80	9,07	1,18	1,58	3,65	4,87	53,83	71,77	7/7/2011
	Пюре картофельное	130	150	2,99	3,45	3,87	4,47	17,51	20,20	121,30	139,96	3/3/2011
	Компот из свежих плодов (яблоки) с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,14	0,00	0,14	32,80	21,06	129,00	84,02	63/1/2004
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого обед				18,21	22,81	11,14	13,67	81,64	85,25	516,14	576,24	
Подлив	Кефир	150	180	4,20	5,04	4,80	5,76	6,15	7,38	87,42	104,90	Пр.
	Печенье промышленное	25	30	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0	Пр.
Итого подлив				6,10	8,74	7,30	10,76	18,45	32,38	117,42	173,90	
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	12/1/2011
	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	ТТК №96
	Соус клюквенный	20	25	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,9	9,2	11,5	578/96
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого ужин				18,65	23,26	11,57	14,35	51,74	63,00	382,75	470,48	
Итого за четвертый день				51,42	64,76	43,89	55,25	188,22	221,98	1324,26	1578,22	
ДЕНЬ 5												
Завтрак	Каша "Дружба" (рис, греча, пшено) молочная с маслом	150/5	200/5	3,90	5,20	5,20	6,90	17,20	22,90	132,80	177,00	ТТК №285
	Фрикадельки мясные	30	50	7,3	9,1	8	9,9	4,5	5,4	12,8	14,8	23/8/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1/2004
Итого завтрак				8,70	10,60	12,30	14,50	45,80	54,20	334,20	394,40	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	50	1,30	1,30	4,45	4,45	2,90	2,90	61,00	61,00	ТТК №293

	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1,6	2,0	4,5	5,6	7,0	9,2	74,3	95,3	2/2/2011
	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	1/9/2011
	Котлета рыбная "Неженка"	50	70	9,60	13,44	7,40	10,36	6,30	8,82	131,00	183,40	ТТК №97
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	8/10/2011
	Рис рассыпчатый	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131,0	171,0	4/3/2011
	Напиток Апельсиновый с аскорбиновой кислотой	150	180	0,14	0,16			16,20	19,44	62,79	75,35	6/9/2004
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого обед				19,36	25,51	20,03	24,94	90,14	114,70	622,65	792,57	
Подлинк	Снежок	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	Пр.
	Рогалик с яблоком	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	ТТК №61
Итого полдник				7,73	9,23	6,83	8,43	29,40	31,50	216,33	245,33	
Ужин	Салат из свежей капусты с луком	40	50	0,60	0,80	2,60	3,30	4,40	5,50	41,00	51,00	6/1/2011
	Макаронные, запеченные с сыром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247	4/3-2/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого ужин				9,82	11,68	8,94	10,56	54,18	65,92	333,08	401,12	
Итого за пятый день				46,01	57,42	48,50	58,83	229,32	276,12	1548,94	1876,10	
ДЕНЬ 6												
	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	5/4/2011
	Каша с яблоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60	Пр.
	Масло сливочное (порц)	5	6	0,01	0,01	4,15	4,98	0,03	0,04	38,50	46,20	Пр.
Итого завтрак				6,61	8,51	10,55	13,18	35,03	44,94	258,50	327,20	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат из свеклы с соевыми соусом	45	60	0,79	1,05	3,70	4,93	2,46	3,28	42,28	63,04	16/2003
	Суп овсяный с овощами, со сметаной	150/5	200/5	2,3	3,1	3,4	4,5	12,5	16,7	91,6	122,13	55/92
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5	1,35	1,35	0,96	0,96	0,05	0,05	14,20	14,20	1/8/2011
	Рагу из отварного мяса говядины	150	200	11,70	15,60	5,20	6,90	12,40	16,50	156,00	208,00	5/8/2011
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	180	0,70	0,80	0,00	0,00	18,00	21,00	70,00	83,00	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого обед				18,13	24,15	12,66	16,84	61,88	79,80	445,64	592,89	
Подлинк	Кефир	150	180	4,20	5,04	4,80	5,76	6,15	7,38	87,42	104,90	Пр.
	Приник молочный	50	50	3,6	3,6	2,0	2,0	37,3	37,3	180,0	180,0	1999
Итого полдник				7,80	8,64	6,80	7,76	43,45	44,68	267,42	284,90	
Ужин	Запеканка морковная с курагой	130	150	6,4	7,4	6,5	7,5	30,9	35,6	206,1	237,8	ТТК № 59
	Молоко стуженое	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			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
Итого ужин				9,32	11,35	8,32	10,25	60,94	76,00	351,78	438,40	
Итого за шестой день				42,26	52,65	38,33	48,03	201,30	245,42	1323,34	1643,39	
ДЕНЬ 7												
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	5,40	7,20	5,10	6,80	22,00	29,20	162,00	216,00	8/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1/2004
Итого завтрак				10,50	12,90	12,50	14,80	53,10	63,50	375,40	450,40	

Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	0,92	1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	19/2003	19/2003	
	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	174/97	174/97	
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5	1,35	1,35	0,96	0,96	0,05	0,05	14,20	14,20	1/8/2011	1/8/2011	
	Котлета "Рыбка"	60	60	8,4		4,5		7,8		104,4		ТТК №192	ТТК №192	
	Морковь, тушеная в соусе	30	30	0,54		1,30		2,40		24,40		ТТК 41	ТТК 41	
	Рыба тушеная в томате с овощами		100	9,52		5,20		4,72		105,10		4/7/2011	4/7/2011	
	Макаронные изделия отварные	80	100	2,83	3,54	2,25	2,81	17,27	21,39	104,00	130,00	43/3/2011	43/3/2011	
	Напиток из шиповника с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	15/10/2011	15/10/2011	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60			
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12			
				23,48	26,29	19,23	21,58	68,34	78,08	544,96	621,02			
Итого обед				4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	Пр.	Пр.	
Полдник	Снежок	150	180	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156	8/12/2011	8/12/2011	
	Слоба обыкновенная	30	50	7,00	10,30	6,90	9,80	22,90	36,30	183,00	274,00			
Итого полдник				19,11	25,70	40,60	14,20	18,07	31,20	291,20	355,00	19/5/2011	19/5/2011	
Ужин	Суфле творожное	20	20	0,50	0,50	1,10	1,10	3,20	3,20	25,00	25,00	2/11/2011	2/11/2011	
	Соус молочный сладкий	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011	10/10/2011	
	Чай с сахаром	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60			
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"			21,03	27,95	41,82	15,45	40,11	58,70	398,88	485,60			
Итого ужин				62,41	77,84	80,85	62,03	194,25	246,38	1544,92	1873,70			
Итого за сельской день														
ДЕНЬ 8														
Завтрак	Салат из отварной моркови с изюмом	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	12/1/2011	12/1/2011	
	Каша ячменная молочная с маслом слив	150	200	6,02	8,00	6,17	8,20	16,77	22,30	146,62	195,00	14/4/2011	14/4/2011	
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011	14/10/2011	
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1/2004	1/2004	
Итого завтрак				11,32	14,10	15,27	18,30	54,17	64,60	398,02	475,40			
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.	Пр.	
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68			
Обед	Салат из свежей капусты с луком	45	60	0,71	0,95	2,97	3,97	4,21	5,61	47,62	63,49	6/1/2011	6/1/2011	
	Свекольник со сметаной	150	200	5,12	5,67	2,71	3,73	11,73	15,64	98,72	124,33	ТТК №98	ТТК №98	
	Оладьи из печени	70/30	80/30	12,92	14,21	6,88	7,57	7,37	8,11	144,50	158,95	ТТК №76	ТТК №76	
	Греча рассыпчатая	80	100	3,29	4,12	2,16	2,70	14,35	17,94	97,04	121,30	44/3/2011	44/3/2011	
	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,55	21,06	70,02	84,02	585/96	585/96	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60			
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12			
				12,00	14,65	8,44	11,19	81,91	103,63	469,18	593,88			
Итого обед				4,20	4,4	4,80	6,15	6,15		87,42	105,0	Пр.	Пр.	
Полдник	Кефир	150	180									697/2004	697/2004	
	Молоко кипяченое		50	3,00	3,00	1,30	1,30	30,30	30,30	144,00	144,00	17-2/12/2011	17-2/12/2011	
	Пирожок с повидлом		50	7,20	3,00	6,10	1,30	36,45	30,30	231,42	144,00			
Итого полдник				7,20	3,00	6,10	1,30	36,45	30,30	231,42	144,00			
Ужин	Тефтели из мяса с луком	50	60	7,10	8,50	6,10	7,30	5,30	6,30	102,00	122,00	20/8/2011	20/8/2011	
	Соус белый основной	20	25	0,75	1,25	1,85	3,15	2,15	3,65	28,4	47,3	189/1992	189/1992	
	Пюре картофельное	130	130	2,70	2,70	3,70	3,70	19,40	19,40	117,00	117,00	3/3/2011	3/3/2011	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011	10/10/2011	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60			
Итого ужин				11,97	14,20	11,77	14,30	45,69	53,65	330,08	391,90			
Итого за восьмой день				42,89	46,35	41,98	45,49	228,02	261,98	1471,38	1647,86			
ДЕНЬ 9														
Завтрак	Пудинг творожный манный	130	150	16,12	18,60	11,20	12,90	14,20	16,39	224,10	258,60	ТТК №139	ТТК №139	

Итого завтрак Второй завтрак	Соус фруктовый (из курицы)	30	30	0,20	0,20	2,9	3,5	2,9	3,5	5,10	8,40	18,00	30,00	7/11/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4	3/1997
				21,82	25,60	15,70	18,20	42,90	56,09	400,50	489,99			
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	ТТК 42
	Суп из сборных овощей с капустой брокколи со сметаной	150	200	4,58	4,95	2,80	3,55	4,57	6,09	67,45	82,60	199,22	199,22	ТТК 344
	Котлеты, рубленные из курицы	50	70	8,30	11,67	8,70	12,24	7,30	10,18	142,30	199,22	14,02	14,02	540/1996
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	36,40	45,50	150,00	195,00	45/3/2011
Итого обед Подлник	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	21,13	27,73	66,90	80,28	ТТК №324
	Напиток из черной смородины с аскорбиновой кислотой	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,61	21,13	31,5	31,5	1/6/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	6,68	10,02	38,08	57,12	18/3/2011
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	9,90	12,0	15,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Ряженка	150	180	4,50	5,40	6,15	7,20	6,15	7,38	95,37	114,40	201,58	251,62	Пр.
Итого полдник Ужин	Булочка "Осенняя"	50	50	3,54	4,58	4,58	5,93	25,92	33,30	258,27	277,30	1452,46	1778,43	122/1999
				8,04	8,94	10,73	11,78	32,07	33,30	258,27	277,30			
	Яйцо отварное	20	20	2,6	2,6	2,3	2,3	0,1	0,1	31,5	31,5	117,0	117,0	10/10/2011
	Рагу из овощей	150	180	2,3	2,8	3,7	4,4	16,0	19,2	97,0	117,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	38,08	57,12			
Итого ужин Итого за девятый день ДЕНЬ 10	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	9,90	12,0	15,0	35,0	46,0	10/10/2011
				6,32	7,48	6,24	7,06	31,78	41,32	201,58	251,62			
				55,32	66,79	50,31	60,32	193,11	239,59	1452,46	1778,43			
	Каша "Ассорти" (греча+геркулес) с маслом	150/5	200/5	4,37	5,82	5,67	7,56	16,82	22,43	139,05	185,40	120,0	120,0	ТТК №323
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	98,4	98,4	3/1997
Итого второй завтрак Обед	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4	309,45	403,79	674/2004
	Яблоки печеные	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	63,00	63,00	
				0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	63,00	63,00	
	Винегрет	45	60	0,69	0,92	3,60	4,80	3,67	4,89	51,60	68,80	161,92	161,92	16/1992
	Рассольник "Домашний" со сметаной	150	200	4,81	5,26	3,91	8,95	8,19	10,92	93,81	117,74	102,20	102,20	10/2/2011
Итого полдник Ужин	Мясо кур отварное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	0,0	14,8	14,8	14,8	14,8	19/2011
	Суфле рыбное	50	70	9,80	13,70	6,70	9,40	1,20	1,70	104,00	145,00	145,00	145,00	ТТК №4
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	810/2011	810/2011	
	Макаронные изделия отварные	80	100	2,83	3,54	2,25	2,81	17,27	21,59	104,00	130,00	43/3/2011	43/3/2011	
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	180	0,70	0,80	0,00	0,00	18,00	21,00	70,00	83,00	610/2011	610/2011	
Итого обед Подлник	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	6,68	10,02	38,08	57,12	18/3/2011
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	9,90	12,0	15,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Снежок	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	118	118	Пр.
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60	242,60	242,60	Пр.
	Фрикадельки мясные	30	50	5,51	8,12	6,31	9,32	16,97	30,04	151,30	242,60	148	148	23/8/2011
Итого полдник Ужин	Пюре картофельное	100	100	2,10	2,10	2,80	2,80	14,90	14,90	90,00	90,00	33,00	33,00	3/3/2011
	Капуста тушеная	30	50	0,69	1,15	0,45	0,75	2,88	4,80	19,80	33,00	46,0	46,0	8/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,24	0,36	9,0	12,0	38,08	57,12	310,88	374,12	10/10/2011
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12			
				11,51	14,43	11,49	13,81	37,96	47,12	310,88	374,12	1771,57	1771,57	
Итого за десятый день ДЕНЬ 11			50,34	65,10	46,21	63,98	178,12	234,83	1357,60					

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,23	5,64	5,86	7,81	15,74	20,98	134,78	179,70	3/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12/10/2011
	Печенье промышленное	15	30	1,11	2,22	1,41	2,82	10,97	21,94	62,30	124,60	Пр.
	Масло сливочное (порц)	5	6	0,01	0,01	4,15	4,98	0,03	0,04	38,50	46,20	Пр.
Итого завтрак				6,55	9,37	12,52	17,01	37,94	56,96	313,58	443,50	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат "Золушка"	50	60	1,10	1,32	4,00	4,80	5,10	6,50	63,80	76,80	ТТК №74
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,5	10,4	13,9	74	99	11/2/2011
	Кисли мясные	50	70	7,3	13,2	8	13,0	4,5	4,7	128	189	23/8/2011
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	8/10/2011
	Греча рассыпчатая	80	100	3,29	4,12	2,16	2,70	14,35	17,94	97,04	121,30	44/3/2011
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	180	0,70	0,80	0,00	0,00	18,00	21,00	70,00	83,00	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	57,12	76,16	
Итого обед				14,30	22,01	15,78	22,93	73,26	90,26	502,60	658,56	
Полдник	Снежок	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	Пр.
	Пирожок с повидлом	50	50	3,00	3,00	1,30	1,30	30,30	30,30	144,00	144,00	17-2/12/2011
Итого полдник				7,40	8,90	6,20	7,80	36,30	38,40	233,00	262,00	
Ужин	Фрикадельки мясные	30	50	7,3	9,1	8	9,9	4,5	5,4	138	148	23/8/2011
	Рагу из овощей с цветной капустой	150	180	1,2	1,5	1/11	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
Итого ужин				9,92	12,35	9,22	11,45	34,54	43,70	288,68	346,60	
Итого за 11 день				38,57	53,03	44,12	59,59	191,84	239,12	1380,54	1753,34	
ДЕНЬ 12												
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150	200	3,30	4,39	5,00	6,67	17,84	23,78	130,95	174,60	7/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с 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				9,10	11,49	9,80	12,37	43,94	58,08	301,35	392,99	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	Пр.
Итого второй завтрак				0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	42,68	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50	0,20	0,30	1,80	2,20	1,30	1,70	23,00	29,00	ТТК №42
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	17/2/2011
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5	1,35	1,35	0,96	0,96	0,05	0,05	14,20	14,20	18/2/2011
	Колбаса рыбная "Неженка"	50	70	9,60	13,44	7,40	10,36	6,30	8,82	131,00	183,40	ТТК №97
	Соус сметанный	20	30	0,24	0,36	1,80	2,70	0,82	1,23	20,68	31,02	6/11/2011
	Макаронные изделия от с овощами	100	120	3,45	4,14	6,02	7,20	19,98	23,98	147,90	177,48	85/1992
	Напиток из шиповника с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,60	16,30	49,00	59,00	15/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	57,12	76,16	
Итого обед				22,54	28,52	21,85	28,36	67,30	84,92	563,82	720,17	

Подлинник	Кефир	150	180	4,20	5,04	4,80	5,76	6,15	7,38	87,42	104,90	Пр.
Итого полдник	Кралак "домашняя"	50	50	4,6	4,6	7,3	7,3	32,1	32,1	212	212	ТТК №69
Ужин	Пудинг творожный малиновый	150	170	8,80	9,64	12,10	13,06	38,25	39,48	299,42	310,90	ТТК №129
	Соус молочный сладкий	20	20	0,50	0,50	1,10	1,10	16,40	18,58	233,00	243,10	ТТК №129
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
Итого ужин				20,52	23,35	14,12	15,85	38,44	46,08	366,28	423,70	
Итого за 12 день				61,36	73,40	58,27	70,04	197,73	238,36	1573,55	1896,44	
ДЕНЬ 13												
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	15/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2,60	3,20	2,60	3,10	13,60	16,30	87,00	103,00	14/10/2011
	Бутерброд с маслом 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				8,16	9,65	13,58	16,07	33,89	38,35	295,95	340,60	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	50	0,50	0,60	3,30	4,10	9,00	11,20	63,00	78,00	20/1/2011
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	4,58	4,95	2,62	3,31	5,06	6,75	68,11	83,47	6/2/2011
	Запеканка из печени с рисом	70	80	14	16,1	4,8	5,5	1,9	2,2	107,6	123	ТТК №95
	Соус томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	540/1996
	Пюре картофельное	130	150	2,70	2,80	3,70	4,10	16,70	19,20	102,00	118,00	3/3/2011
	Компот из свежих плодов (яблоки) с аскорбиновой кислотой	150	180	0,20	0,14	0,00	0,14	32,80	21,06	129,00	84,02	631/2004
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,30	47,68	59,60	
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого обед				24,84	28,44	15,66	18,54	83,24	83,99	569,49	617,23	
Подлинник	Ряженка	150	180	4,50	5,40	6,15	7,20	6,15	7,38	95,37	114,40	Пр.
	Пирожок с морковью	50	50	3,10	3,10	2,40	2,40	17,00	17,00	106,00	106,00	9/12/2011
Итого полдник				7,60	8,50	8,55	9,60	23,15	24,38	201,37	220,40	
Ужин	Кисли масляные	50	50	8,30	8,30	8,20	8,20	3,10	3,10	118,00	118,00	27/8/2011
	Гарнир Солнечный перловый с овощами	120	150	3,45	4,30	4,72	5,90	22,96	28,70	156,00	195,00	ТТК 388
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	9,0	12,0	35,0	46,0	10/10/2011
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	38,08	57,12	
Итого ужин				13,17	14,68	13,16	14,46	41,74	53,82	347,08	416,12	
Итого за 13 день				53,77	61,27	50,95	58,67	182,02	200,54	1413,89	1594,35	
ДЕНЬ 14												
Завтрак	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16,33	20,41	9,05	11,30	12,00	15,00	198,19	247,70	ТТК №96
	Соус клюквенный	20	25	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,9	9,2	11,5	578/96
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	ТТК 36
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	30/5/6	3,50	3,70	5,60	5,80	15,00	15,00	132,00	135,00	3/1997
Итого завтрак				22,73	27,61	17,55	20,60	45,40	52,20	438,39	514,20	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	15,20	15,20	63,00	63,00	674/2004

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575959

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 26.02.2022 по 26.02.2023