

**Основное 20-дневное меню
МДОАУ д/с № 11
для организации питания
воспитанников,
в возрасте от 3-х лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Понедельник-1							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		424	10,47	11,57	45,39	375,56	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	18,18	77,94	
Обед	Суп харчо на м.б.	200	1,61	6,07	5,08	98,8	252
	Бифштекс "Нежность"	70	7,04	6,87	6,5	137	603
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	Салат из зеленого горошка	50	0,7	3,3	5,1	46,4	50
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		680	19,02	22,59	96,54	708,56	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	молоко сгущенное (джем)	20	1,5	0,04	11,36	52	
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за полдник		250	8,4	6,42	31,24	211,4	
Ужин	Жаркое по домашнему	200	10,3	14,8	48,18	267,5	504
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		450	14,32	15,32	63,23	440,21	
Итого за понедельник-1		1984	53,21	55,9	254,58	1813,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник -1							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	5,4	7	23	175,8	ТТК№ 14
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за завтрак		445	10,62	12,79	51,53	378,66	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/109
	Плов с мясом	180	10,3	17,33	24,38	267	265
	Салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	26,86	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		660	18,62	25,05	80,73	640,86	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	7,6	10,44	40,64	228,35	
Ужин	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	12,95	14,62	55,77	387,75	223
	Фрукты	100	0,53	0,53	9,13	47	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за ужин		460	13,88	15,15	64,9	437,75	
Итог за Вторник-1		1995	51,26	63,5	263,72	1793,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	№
------------	--------------------	-----	------------------	----------	---

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Среда-1							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,64	9,06	36,32	252	349
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,33	12,91	50,81	377,57	
2-ой завтрак	Фрукт	100	1,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп с крупой гречневой на м. б.	200	1,5	3,84	11,38	91	115
	Тефтеля рыбная с соусом сметан	50/30	8,93	8,08	9,41	109	239
	Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого обед		690	18,14	21,06	79,37	599,52	
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Сочни с творогом	50	4,6	5,9	22,45	157,5	536
Итого за полдник		250	8,68	9,4	40,03	276,1	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150/20	11,2	14,3	30,7	300,96	204
	Икра кабачковая	60	1,06	1,13	6,7	54,28	71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,42	46,76	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		450	14,54	15,96	68,58	490,5	
Итог за Среда-1		1914	53,09	59,63	249,09	1790,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг -1							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,2	11,97	47,12	348,57	
2-ой завтрак	Компот консерв.	180	2,8	0,6	20,6	94	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне	200	2,28	5,13	6,48	101	82
	Печень по строгановски	80	5,06	8,03	8,47	91,3	255
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	227,5	171
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		690	19,86	21,97	88,44	662,86	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
	Ватрушка с творогом	75	7,22	8,48	20,18	179	410
Итого за полдник		275	7,92	8,81	40,94	267,5	
Ужин	Суп гороховый на кур.б.	200	4,9	4,2	13,23	128,6	102
	Гренки	40	2,52	2,28	15,82	63	ТТК№ 20
	Конфета	20	1,1	4,6	22,8	102	
	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
Итого за ужин		460	9,92	12,34	66,64	368,95	
Итого за Четверг-1		2029	50,7	55,69	263,74	1741,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	№
------------	--------------------	-----	------------------	----------	---

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Пятница-1							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	8,15	12,09	19,77	198,66	ТТК№ 19
	Джем	20	0,3	0	21,48	88	
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за завтрак		450	10,35	12,67	51,53	342,06	
2-ой завтрак	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	104,58	349
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,58	2,87	19,69	92,6	101
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Азу с картофелем	200	12,3	18,07	36,18	304,5	492
	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		680	19,04	22,11	94,02	644,52	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	8,45	9,24	41,08	277,35	
Ужин	омлет натуральный	150	10,94	10,57	26,42	238,04	219
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	салат из зеленого горошка	60	0,8	3,96	6,12	55,68	50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		450	14,97	14,95	47,38	443,05	
Итого за Пятница - 1		2010	53,41	59,05	262,82	1811,56	

Итого за 1-ю неделю		9932	261,67	293,77	1293,95	8951,1	
		1986,4	52,334	58,754	258,79	1790,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	№
------------	--------------------	-----	------------------	----------	---

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Понедельник-2							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		424	10,47	11,57	45,39	375,56	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	18,18	77,94	
Обед	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	2,4	4,96	16,32	92,8	88
	Гречка отв.	130	6,02	7,66	34,39	207,5	171
	Гуляш из мяса	70	6,35	8,84	12,29	114,8	246
	Салат из кукурузы	50	0,81	1,1	7,5	26,3	ТТК №23
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		670	19,34	23,04	100,15	654,44	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	сдоба	50	2,88	4,37	34,55	131	
Итого за полдник		250	8,28	10,17	44,15	238	
ужин	Суп с мак изд. и птицей	200	2,15	2,27	13,96	126,6	103
	Яйцо отв.	40	4,76	4,04	0,24	56,4	406
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		480	10,77	7,04	35,8	365,02	
Итог за Понедельник-2		2004	49,86	51,82	243,67	1710,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	№
------------	--------------------	-----	------------------	----------	---

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Вторник-2							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,97	5,77	26,14	141,2	121
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за завтрак		445	10,19	11,56	54,67	344,06	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Суп с крупой и томатом, на курином бульоне	200	3,8	2,92	9,51	85	116
	Жаркое по домашнему	200	10,3	14,8	48,18	267,5	504
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		690	20,21	18,97	97	618,94	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	7,6	10,44	40,64	228,35	
Ужин	Вареники ленивые из творога с маслом	150	11,04	14,98	20,36	309	833
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
	мармелад	20	0,42	1,1	19,16	80,7	
	фрукт	100	1,4	0,3	10,3	47	
Итого за ужин		470	13,26	16,38	49,82	439,7	
Итого за Вторник-2		2035	51,8	57,42	268,05	1738,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда-2							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,2	11,97	47,12	348,57	
2-ой завтрак	Фрукты	100	0,5	0,5	9,1	47	
Обед	Свекольник на м. б.	200	2,86	4,6	10,49	100,3	81
	Рис	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	Рыба запеченая с томатами	80	9,92	7,46	15,78	115	ТТК№ 22
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	24,86	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		690	21,16	19,51	95,28	654,94	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	8,45	9,24	41,08	277,35	
Ужин	Суп "Волна"	200\15	5,3	7,2	12,2	172,3	ТТК №16
	Помпушки с чесноком	50	3,92	2,3	38,99	174,93	ТТК№ 17
	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
Итого за ужин		465	10,62	10,76	65,98	422,58	
Итого за Среда-2		1929	50,93	51,98	258,56	1750,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Четверг-2							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	8,15	12,09	19,77	198,66	ТТК№ 19
	Джем	20	0,3	0	21,48	88	
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за завтрак		450	10,35	12,67	51,53	342,06	
2-ой завтрак	Фрукты	100	0,5	0,5	9,1	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	23,23	118,6	102
	Картофельное пюре	130	2,69	7,94	15,59	149,8	30
	птица в соусе	80	10,12	7,52	11	141	290
	Сельдь с луком	50	4,06	3,69	2,64	67	94
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		680	25,03	23,83	82,11	689,44	
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Конд. Изделие	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		250	7,21	7,1	49,1	293,6	
Ужин	Плов с изюмом	200	5,02	9,6	52,88	278	194
	Сыр	20	4,2	5,2	0	64	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого		450	11,66	15,12	67,51	467,95	
Итог за Четверг-2		1945	54,75	59,22	259,35	1840,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница-2							
Завтрак	Дружба вязкая мол.каша	200	6,58	6,28	36,48	200	ТТК№ 18
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		424	11,05	12,52	51,32	370,36	
2-ой завтрак	Компот консерв.	180	2,8	0,6	20,6	94	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной на м.б.	200	1,61	6,87	5,58	92,8	96
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	Салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	Биточки с геркулесом и соусом	50/30	7,03	5,43	18,87	113,27	522
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		690	17,9	21,07	96,9	634,07	
Полдник	Кисель из ягод	200	1,15	0,08	24,49	124,6	385
	Сочни с творогом	50	4,6	5,9	22,45	157,5	536
Итого за полдник		250	5,75	5,98	46,94	282,1	
Ужин	Овощное рагу с птицей	200	12,13	14,7	36,18	298,5	289
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за ужин		450	15,43	15,12	50,71	447,88	
Итого за Пятницу - 2		1994	52,93	55,29	266,47	1828,41	

Итого за 2-ю неделю		9653	269,293	275,73	1296,1	8868,59	
		1930,6	53,8586	55,146	259,22	1773,718	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Понедельник-3							
Завтрак	Рисовая вязкая мол. каша	200	8	11,85	19,95	224	ТТК№ 21
	Джем	20	0,3	0	21,48	88	7
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	376
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	
Итого за завтрак		424	10,2	12,43	51,71	367,4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1	0	18,18	77,94	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	2,28	7,13	6,48	101	82
	Оладьи из печени с соусом	50/30	9,34	8,28	3,82	134	284
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	207,5	171
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		690	23,23	23,62	74,3	650,34	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Конд. Изделие	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		250	8,53	9,4	41,12	282	
Ужин	Бульон куриный с яйцом	200	4	7	2	88	271
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
	Пирожок печенный	70	8,92	12,72	35,8	239	406
Итого за ужин		485	13,52	19,8	66,61	446,52	
Итог за Понедельник-3		2029	56,48	65,25	251,92	1824,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник-3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,8	19,36	140	120
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		445	10,73	11,59	48,2	342,81	
2-ой завтрак	Кисель из ягод	200	1,15	0,08	24,49	124,6	385
Обед	Суп с крупой гречневой на м. б.	200	1,5	3,84	11,38	91	115
	Каштаны рыбные с соусом молочным	80	8,89	8,8	18,97	121	472
	Картофельное пюре	130	2,69	6,94	19,59	149,8	128
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	24,86	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		690	18,4	20,73	87,03	604,86	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	7,6	10,44	40,64	228,35	
Ужин	Сырники из творога с сгущенным молоком	150/30	13	15,4	56,72	408	219
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
	Фрукт	100	1	0,3	8,69	60,5	
Итого за ужин		480	14,4	15,7	65,41	471,5	
Итого за Вторник-3		2065	52,28	58,54	265,77	1772,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда-3							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,97	5,77	26,14	141,2	121
	Бутерброд с сыром и маслом	30\10\5	5,08	5,77	14,84	147	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		445	10,12	11,56	54,98	344,01	
2-ой завтрак	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	104,58	349
Обед	Суп картофельный с бобовыми с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	23,23	118,6	102
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50/30	7,04	9,07	9,5	132	295/330
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	Салат из морской капусты	50	0,47	3,59	11,93	44,78	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Итого за обед		600	20,61	22,6	112,14	674,68	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
	Коржик молочный	50	5,89	7,9	26,14	182	456
Итого за полдник		250	6,59	8,23	46,9	270,5	
Ужин	Бигус	200	10,8	14,01	20,3	302,5	328
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
Итого за ужин		450	14,89	14,53	35,04	475,26	
Итого за Среда-3		1925	52,81	57	277,87	1869,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Четверг-3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,64	9,06	36,32	252	ТТК№ 12
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,33	12,91	50,81	377,57	
2-ой завтрак	Фрукты	100	0,5	0,5	9,1	47	
	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/10 9
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,87	7,87	11,08	107	250
	Рис	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	25,81	104,58	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		680	18	19,02	96,07	643,3	
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Сочни с творогом	50	4,6	5,9	22,45	157,5	536
Итого за полдник		250	8,68	9,4	40,03	276,1	
Ужин	омлет натуральный	150	10,94	10,57	26,42	238,04	219
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
	салат из зеленого горошка	60	0,8	3,96	6,12	55,68	50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		450	14,97	14,95	47,38	443,05	
Итого за Четверг-3		1904	52,48	56,78	243,39	1787,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Пятница-3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,64	9,06	36,32	252	349
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,33	12,91	50,81	377,57	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,58	2,87	19,69	92,6	101
	Овощное рагу с мясом	200	12,3	14,7	36,18	298,5	263
	Салат из "Светофор"	50	0,7	3	3,13	40,4	156
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		680	19,05	21,67	96,09	670,22	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	
Итого за полдник		250	8,45	9,24	41,08	277,35	
Ужин	Суп "Волна"	200\15	5,3	9,2	12,2	172,3	ТТК №16
	Помпушки с чесноком	50	3,92	2,3	38,99	174,93	ТТК№ 17
	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
Итого за ужин		450	10,62	12,76	65,98	422,58	
Итого за Пятница-3		1984	50,99	56,65	279,88	1855,4	

Итого за 3-ю неделю		9907	265,04	294,22	1318,83	9107,77	
		1981,4	53,008	58,844	263,766	1821,554	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник-4							
Завтрак	Рисовая вязкая мол. каша	200	8	11,85	19,95	224	ТТК№ 21
	Джем	20	0,3	0	21,48	88	7
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	376
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	
Итого за завтрак		450	10,2	12,43	51,71	367,4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	18,18	86,6	
	Суп-лапша домашняя	200	5,8	2,8	15,3	129,6	113/114
	Гороховое пюре	130	7,25	6,96	29,9	195,5	199
	Бифштекс по домашнему с соусом	50/30	5,27	8,84	8,09	128	523
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	25,81	104,58	349
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		690	23,54	19,78	91,33	697,42	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Конд. Изделие	50	3,13	3,6	31,52	175	
Итого за полдник		250	8,53	9,4	41,12	282	
Ужин	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,76	2,22	13,91	134,8	104/105
	Пирожок печенный	70	8,92	12,72	35,8	239	406
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		470	13,38	15,27	70,47	462,3	
Итог за Понедельник-4		2060	56,65	56,88	272,81	1895,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Вторник-4							
Завтрак	Молочная каша вязкая из купы Геркулес	200	8,51	8,12	32,63	223	ТТК№ 15
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого за завтрак		424	10,27	11,97	46,81	348,62	
2-ой завтрак	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
Обед	Салат из свеклы	50	0,7	3	4,13	46,4	52
	Рассольник Ленинградский со сметаной на м.б.	200	1,61	6,87	5,58	92,8	96
	Голубцы ленивые	70	6,35	7,8	6,9	97,14	287
	Макаронные изд.	130	5	5,27	40,72	178,1	203
	Компот из кураги	180	0,7	0,05	26,87	103,32	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		680	18,43	23,99	94,53	646,5	
Полдник	Молоко	200	5,4	5,8	9,6	107	385
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	410
Итого за полдник		250	7,6	10,44	40,64	228,35	
Ужин	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	12,95	14,62	55,77	387,75	223
	Фрукты	100	0,53	0,53	9,13	47	
	Чай б/с	200	0,4	0	0	3	269
Итого за ужин		460	13,88	15,15	64,9	437,75	
Итого за Вторник -4		1994	50,72	61,62	272,8	1768,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Среда-4							
Завтрак	Манная вязкая мол. каша	200	6	5,33	30,55	205,2	181
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,35	100,6	379
Итого за завтрак		424	10,47	11,57	45,39	375,56	
2-ой завтрак	Компот из с/ф	180	0,6	0,08	28,81	104,58	349
Обед	Суп харчо на м.б.	200	1,61	6,07	5,08	98,8	603
	Сельдь с луком	50	4,06	3,69	2,64	67	94
	Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
	Биточки по-белорусски	50/30	8,03	5,43	18,87	113,27	521
	Напиток из ягод с/м	180	0,54	0,07	25,92	107,68	348
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,7	9,7	58,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
Итого за обед		690	21	24,2	82,43	665,29	
Полдник	Блинчики с маслом	50/5	7,56	7,54	23,14	203,1	399
	Чай с молоком	200	1,4	1,26	14,79	75,35	378
Итого		255	8,96	8,8	37,93	278,45	
Ужин	Суп из овощей с курицей	200	2,27	4	9,32	98,2	99
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	Сыр	20	4,2	5,2	0	64	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за ужин		450	8,91	9,52	23,95	288,15	
Итого за Среда-4		1999	49,94	54,17	218,51	1712,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Четверг-4							
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом	200	8,59	7,9	36,19	217	177
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		424	10,28	11,75	50,68	342,57	
2-ой завтрак	Фрукты	100	0,5	0,5	9,1	47	
Обед	овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	13,2	71
	Суп "Чорба"	200	1,61	6,07	5,08	98,8	260
	Гречка отв.	130	7,2	7,66	34,39	207,5	171
	Чахохбили из мяса птицы	70	6,76	6,97	12,7	147,79	600
	Компот из чернослива	180	0,7	0,05	24,86	103,32	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого за обед		680	19,98	21,25	79,77	664,13	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	6,25	4,6	10,04	156	378
	Печенье (заводское)	50	2,2	4,64	31,04	121,35	410
Итого за полдник		250	8,45	9,24	41,08	277,35	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150/20	11,2	14,3	30,7	300,96	204
	Икра кабачковая	60	1,06	1,13	6,7	54,28	71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,42	46,76	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,33	20,76	88,5	388
Итого за ужин		280	14,54	15,96	68,58	490,5	
Итого за Четверг -4		1734	53,75	58,7	249,21	1821,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	Номер
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------

		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ческая ценность	рецепт уры
Пятница-4							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,64	9,06	36,32	252	349
	Бутерброд с маслом	20\4	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	55,81	376
Итого за завтрак		445	10,33	12,91	50,81	377,57	
2-ой завтрак	Кисель из ягод	200	1,15	0,08	24,49	124,6	385
Обед	Суп с клецками и курицей	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/10 9
	Рис	130	3,06	6,3	31,92	196,58	171
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7,8	8,61	12,1	103,5	229
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	26,76	109,98	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	
Итого		670	17,82	19,18	88,55	609,98	
Полд	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	ТТК№ 13
	Пирог открытый	50	4,79	5,91	20,9	147,5	
Итого		250	8,87	9,41	38,48	266,1	
Ужин	Капуста тушеная с мясом	200	10,08	15,12	46,3	291	139
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	13,69	55,86	377
Итого		450	14,17	15,64	61,04	463,76	
Итого за Пятницу-4		2015	52,34	57,22	263,37	1842,01	
Итого за 4-ю неделю		9802	263,4	288,59	1276,7	9040,21	
		1960,4	52,68	57,718	255,34	1808,042	