



Согласовано:

*В.А. Ломова*  
 Руководитель  
 Центральной лаборатории  
 пищевой безопасности

Утверждаю:

*О.Ю. Козарева*  
 Директор ООО  
 "Комбинат общественного питания  
 по доверенности"

№ 09-2021 от 20/01 сентября 2021 год

### Примерное цикличное 15- дневное меню ДОУ общеразвивающего вида

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества (граммы)										Энергетическая ценность (Ккал.)		№ рецептуры
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
ДЕНЬ I	2	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	Ж	1-3 л	3-7 л	У	1-3 л	3-7 л	11	12	15
Завтрак	Капша яичневая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,3	6,4	8,0					18,6	23,3	149,0	186,0	ТТК 209
	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, 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	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	50	0,6	0,8	2,7	3,40					4,90	6,10	44,00	55,00	28/1/2011
	суп-пюре гороховый с гренками	150/5	200/5	4,4	6,1	1,4	1,9					15,9	23,1	37,5	122,0	29/2/2011
	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 томатный	20	20	0,22	0,22	0,88	0,88					1,26	1,26	14,02	14,02	ТТК 542
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3					22,7	29,6	125,0	163,0	43/3/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8							18,0	21,0	70,0	83,0	638/04
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетск 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				18,7	25,8	14,5	19,5					84,4	110,6	477,5	700,0	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0					8,3	11,0	87,0	105,0	697/04
	Булочка Дорожная	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3					28,2	28,2	156,0	156,0	110/1986
Итого полдник				8,6	8,8	8,6	10,3					36,5	39,2	243,0	261,0	
Ужин	Котлеты капустные, запеченные	155	180	4,8	5,6	5,0	5,8					18,4	21,3	129,0	150,0	25/3/2011

	Чай с лимоном	150	205	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	6.80	9.30	27.00	36.00	11/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0.7	1.0	1.0	0.1	0.2	6.6	8.8	30.0	40.0	Пр.
Итого ужин				5.6	6.7	6.7	5.1	6.0	31.8	39.4	186.0	226.0	
Итого за первый день				41.9	51.8	51.8	41.3	51.0	197.5	241.5	1265.5	1601.0	
<b>ДЕНЬ 2</b>													
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.22	5.62	5.62	5.45	7.27	15.94	21.25	134.33	179.10	8/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.9	3.5	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	2.2	4.5	4.5	15.0	15.0	114.4	114.4	1/2004
Итого завтрак				9.3	11.3	11.3	12.9	15.3	47.0	55.6	347.7	413.5	
Обед	Салат из свежей капусты с луком	40	50	0.60	0.80	0.80	2.60	3.30	4.40	5.50	41.00	51.00	6/1/2011
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/5	200/5	1.6	2.0	2.0	4.5	5.6	7.0	9.2	74.3	95.3	2/2/2011
	Тертельи рыбные	60	70	8.4	9.8	9.8	4.5	5.31	8.0	9.3	107.0	124.8	11/7/2011
	Соус молочный	20	30	0.40	0.60	0.60	1.20	1.70	1.40	2.00	17.00	26.00	1/11/2011
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2.80	3.60	3.60	2.70	3.50	28.00	36.40	150.00	195.00	45/3/2011
	Компот	150	180	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	13.7	16.4	55.0	70.0	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0.7	0.7	0.7			4.9	4.9	22.0	22.0	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30	1.2	1.5	1.5	0.2	0.3	11.0	13.0	50.0	62.0	Пр.
Итого обед				16.1	19.4	19.4	15.7	19.7	78.4	96.7	516.3	646.1	
Полдник	Молоко кипяченное	150	200	4.2	4.4	4.4	5.3	7.0	8.3	11.0	87.0	105.0	697/04
	Слоба обыкновенная	30	50	2.6	4.4	4.4	2	3.3	16.9	28.2	94	156	8/12/2011
Итого полдник				6.8	8.8	8.8	7.3	10.3	25.2	39.2	181.0	261.0	
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	150	16.33	20.41	20.41	9.05	11.30	12.00	15.00	198.19	247.70	ТТК №96
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	0.20	0.20	0.20			5.10	8.40	18.00	30.00	7/11/2011
	Чай с сахаром	150	180	0.1	0.1	0.1			9.0	12.0	35.0	46.0	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1.0	1.8	1.8			7.4	12.0	33.0	55.0	Пр.
Итого ужин				17.6	22.5	22.5	9.1	11.3	33.5	47.4	284.2	378.7	
Итого за второй день				49.8	62.1	62.1	44.9	56.6	184.1	238.9	1329.2	1699.3	
<b>ДЕНЬ 3</b>													
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4.4	5.9	5.9	5.5	7.3	14.0	18.7	123.8	165.0	5/4/2011
	Какао с молоком	150	180	2.60	3.20	3.20	2.60	3.10	13.60	16.30	87.00	103.00	14/10/2011
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	30/5/6	3.5	3.7	3.7	5.6	5.8	15	15	132	135	3/1997
Итого завтрак				10.5	12.8	12.8	13.7	16.2	42.6	50.0	342.8	403.0	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	40	50	0.50	0.70	0.70	2.00	2.50	8.80	11.00	50.00	63.00	12/1/2011

	Шпа из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1.4	1.8	3.3	4.4	8.3	11	67.0
	Овощи из печени, тушенные в соусе	70/30	80/30	12.4	13.7	7.1	7.8	7.3	8.2	113.3
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2.8	3.6	2.8	3.6	19.4	25.2	116.0
	Компот	150	180	0.4	0.4	0.0	0.0	13.7	16.4	55.0
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1.0	1.8			7.4	12.0	33.0
	Хлеб ржаной	25	30	1.2	1.5	0.2	0.3	11.0	13.0	50.0
Итого обед				19.7	23.5	15.4	18.6	75.9	96.8	517.1
Подник	Молоко кипяченое	150	200	4.2	4.4	5.3	7.0	8.3	11.0	87.0
	Пирожок с повидлом	45	45	2.65	2.65	1.17	1.17	27.24	27.24	130.10
Итого полдник				6.9	7.1	6.5	8.2	35.5	38.2	217.1
Ужин	Котлета мясная "Ежик"	40	50	5.8	7.3	5.7	7.2	2.4	3.1	84.5
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	130	2.60	3.38	4.45	5.79	15.80	20.54	119.00
	Чай с сахаром	150	180	0.1	0.1			9.0	12.0	35.0
	Хлеб ржаной	15	20	0.7	1.0	0.1	0.2	6.6	8.8	30.0
Итого ужин				9.2	11.8	10.3	13.2	33.8	44.4	268.5
Итого за третий день				46.2	55.2	45.8	56.2	187.8	229.5	1345.5
<b>ДЕНЬ 4</b>										
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
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.9	3.5	2.9	3.5	16.1	19.3	99.0
	Бутерброд с маслом сыром	20/5/4	30/5/6	3.5	3.7	5.6	5.8	15	15	132
10 ч	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	42.68
Итого завтрак				11.1	13.3	19.2	22.0	57.7	66.2	413.7
Обед	Салат "Песчаный"	40	50	0.6	0.7	4.0	5.0	2.9	3.6	19.6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.3	1.7	0.8	1.1	9.1	12.2	48.0
	Плов из курицы	200	250	19.1	23.9	17.5	21.8	34.9	43.6	368.0
	Компот	150	180	0.1	0.1	0.1	0.1	17.5	21.0	69.4
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0.7	1.8			4.9	12.0	27.0
	Хлеб ржаной	25	30	1.2	1.5	0.2	0.3	11.0	13.0	50.0
Итого обед				23.0	29.7	22.6	28.3	80.3	105.4	606.6
Подник	Кефир	180	200	5.2	5.9	5.8	6.5	7.2	8.1	106.7
	Пирожки с морковью (печеные)	50	50	3.10	3.10	2.40	2.40	17.00	17.00	106.00
Итого полдник				8.3	9.0	8.2	8.9	24.2	25.1	212.7
Ужин	Рагу из овощей	150	170	2.3	2.8	3.7	4.4	16.0	19.2	97.0



	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1.2	1.5	3.9	5.2	7.3	9.8	65.0	87.0	14/2/2011
	Гедфели из мяса говядины	50	70	7.10	9.90	6.10	8.50	5.30	7.70	102.00	142.30	20/8/2011
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	2.8	3.6	2.8	3.6	19.4	25.2	116.0	150.8	463/94
	Компот	150	180	0.1	0.1	0.1	0.1	17.5	21.0	69.0	84.0	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		150	200	13.8	18.1	18.1	23.7	70.1	87.2	490.0	627.3	
Полдник	Молоко кипяченое	50	50	4.4	4.4	3.3	3.3	28.2	28.2	156.0	156.0	17/12/2011
	Булочка Домашняя	50	50	4.4	4.4	8.6	10.3	36.5	39.2	243.0	261.0	
Итого полдник				8.6	8.8	8.6	10.3	36.5	39.2			
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	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	
Итого за шестой день				39.6	46.9	46.9	57.6	200.0	233.8	1355.6	1604.6	
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	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	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	
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	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	55/92
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	7.10	7.60	2.30	4.20	3.20	3.80	63.10	84.10	4/7/2011
	Котлета рыбная "Любительская"	20	20	0.22	0.88	0.88		1.26		14.02		ТТК 542
	Соус томатный	100	130	2.80	3.60	2.70	3.50	28.00	36.40	150.00	195.00	45/3/2011
	Канна рисовая рассыпчатая	150	180	0.4	0.4	0.0	0.0	13.7	16.4	55.0	70.0	10/8/2011
Итого обед				7.8	8.0	12.4	14.1	40.1	42.8	291.6	309.6	
Полдник	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 полдник				15.4	18.7	13.7	17.2	79.1	103.6	500.7	650.4	697/04
Итого за шестой день				4.2	4.4	5.3	7.0	8.3	11.0	87.0	105.0	
Итого за шестой день				3.6	3.6	7.1	7.1	31.8	31.8	204.6	204.6	сб.1999г
Итого за шестой день				7.8	8.0	12.4	14.1	40.1	42.8	291.6	309.6	

	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
Ужин	Омлет натуральный	80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	2/6/2011
	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"	15	25	1,0	1,8	0,1	0,2	7,4	12,0	33,0	55,0	11р.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	16,0	20,0	6,6	8,8	30,0	40,0	11р.
Итого ужин				10,5	13,9	16,0	20,0	28,7	39,9	300,2	394,0	
Итого за сельмой день				44,0	53,0	55,6	67,3	196,2	243,6	1454,5	1783,6	
<b>ДЕНЬ 8</b>												
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	17/4/2011
	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 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	
Обед	Салат "Нежный"	40	50	0,6	0,7	4,0	5,0	2,9	3,6	49,6	62,0	4/2003
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,20	4,44	3,29	4,21	5,39	7,18	73,24	90,31	138/1996
	Оладьи из печен. тушеные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	ТТК 76
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,70	4,60	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	3/4/2011
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	13,7	16,4	55,0	70,0	6/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0	11р.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	11р.
Итого обед				23,2	26,1	17,8	21,3	64,4	77,3	502,1	600,3	
Полдник	Кефир	150	200	4,4	5,9	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	11р.
	Пирожок с повидлом	45	45	2,65	2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	17/12/2011
Итого полдник				7,1	8,6	6,1	7,7	33,2	35,3	219,1	248,1	
Ужин	Биточки из говядины	40	50	5,94	7,40	5,30	6,60	4,57	5,70	90,40	113,00	14/8/2011
	Соус молочный	25	35	0,5	0,6			15,4	18,5	62,0	75,0	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	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0	11р.
Итого ужин				10,7	13,7	7,9	10,1	58,3	74,6	342,4	437,0	
Итого за восьмой день				49,8	59,5	41,3	51,1	198,0	243,3	1353,6	1662,2	
<b>ДЕНЬ 9</b>												
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	ТТК 209

	150	180	1.2	1.5	1.1	1.4	11.2	14.0	78.0	93.0	12.10.2011
Чай с молоком	20/5/4	30/5/6	3.5	3.7	5.6	5.8	15.0	15.0	132.0	135.0	3/1997
Бутерброд с маслом ,сыром	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	42.68	42.68	Пр.
Сок фруктовый в ассортименте			9,4	10,9	13,5	15,6	54,6	62,1	401,7	456,7	
Итого завтрак	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	ТТК №20
Обед	150/5	200/5	1.3	1.7	4.8	6.4	7.5	10.0	79.0	105.1	13/2/2011
Суп картофельный "Вегетарианский" со сметаной	70	80	11.1	12.7	8.8	10.1	8.6	9.9	160.1	183.0	460/1996
Котлеты рубленые из курицы	130	150	2.9	3.3	3.3	3.8	10.6	12.2	83.0	96.0	8/3/2011
Капуста тушеная	150	180	0.1	0.1	0.1	0.1	17.5	21.0	69.0	84.0	10/8/2011
Компот											
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	180	200	3.7	4.4	6.0	7.0	9.4	11.0	530.2	659.9	697/04
Полдник	50	50	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	ТТК №61
Итого полдник	60	70	8.4	9.8	4.5	5.3	8.0	9.3	107.0	124.8	11/7/2011
Ужин	25	35	0.5	0.6			15.4	18.5	62.0	75.0	8/10/2011
Соус молочный	100	130	2.90	3.77	6.50	8.45	21.60	28.08	162.00	210.60	ТТК №148
Рис отварной с овощами	150	180	0.1	0.1			9.0	12.0	35.0	46.0	10/10/2011
Чай с сахаром	15	20	0.7	1.0	0.1	0.2	6.6	8.8	30.0	40.0	Пр.
Хлеб ржаной			12,6	15,3	11,1	14,0	60,6	76,7	396,0	496,4	
Итого ужин			47,9	56,7	53,8	64,6	213,8	255,5	1544,7	1845,3	
Итого за девятый день											
<b>ДЕНЬ 10</b>											
Завтрак	150/5	200/5	4.3	5.7	10.3	12.3	16.8	22.1	140.0	186.0	ТТК №209
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	20/5/4	30/5/6	3.5	3.7	5.6	5.8	15	15	132	135	3/1997
Бутерброд с маслом ,сыром	150	180	1.2	1.5	1.1	1.4	11.2	14.0	78.0	93.0	12.10.2011
Чай с молоком	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	42.68	42.68	Пр.
Сок фруктовый в ассортименте			9,4	11,3	17,4	19,9	52,8	60,9	392,7	456,7	
Итого завтрак	45	60	0,69	0,92	3,60	4,80	3,67	4,89	51,60	68,80	16/1992
Обед	150/5	200/5	6.6	6.9	4.4	5.3	6.4	7.7	92.0	107.0	174/97
Суп Крестянский с крупой со сметаной	70	80	10.3	11.8	1.8	2.1	10.3	11.8	100.0	115.0	9/7/2011
Биточки рыбные	20	30	0.4	0.6	1.2	1.7	1.4	2	17	26	1/11/2011
Соус молочный	130	150	2.5	2.9	3.6	4.2	20.6	23.8	121	139	1/3/2011
Картофель отварной	150	180	0.7	0.8			18.0	21.0	70.0	83.0	10/8/2011
Компот											
Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0.7	0.7			4.9	4.9	22.0	22.0	Пр.



Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	11/4/2011
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99	120	ТТК36
	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				11,3	13,7	13	15,3	55,5	66,8	385	461	
Обед	Салат "Грибок"	45	60	1,28	1,71	4,08	5,44	3,15	4,20	56,09	74,78	ТТК №20
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	3,3	4,4	8,3	11	69,8	93	10/2/2011
	Биточки рыбные	50	70	6,9	9,6	1,0	1,4	4,0	5,6	53,0	74,0	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	ТТК №148
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	70	83	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22	22	Ипр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Ипр.
Итого обед				15,08	19,88	15,08	19,99	70,95	87,78	482,89	619,38	
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	697/04
	Булочка "Гюльпан"	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	ТТК №88
Итого полдник				8,1	8,8	9,3	10,3	37,6	39,2	245,5	261	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	ТТК № 139
	Молоко стуженное	20	30	1,5	2,2	1,7	2,6	11,2	16,1	63	95	Ипр.
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8			7,4	12	33	55	Ипр.
Итого ужин				18,9	22,7	12,9	15,5	41,8	56,4	354,6	453,5	Ипр.
Итого за 12 день				53,38	65,08	50,28	61,09	205,85	250,18	1467,99	1794,88	
<b>ДЕНЬ 13</b>												
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	ТТК №209
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,2	2,6	3,1	13,6	16,3	87	103	14/10/2011
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,2	2,2	4,5	4,5	15	15	114,4	114,4	1/2004
Итого завтрак				9,1	11,1	17,4	19,9	45,4	53,4	341,4	403,4	
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	6/1/2011
	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/5	200/10	2,5	3,6	2,8	3,7	11,2	16,9	74,0	107,0	
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70/30	80/30	12,4	13,7	7,1	7,8	7,3	8,2	143,3	157,0	ТТК76
	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	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,8			4,9	12	22	55	Ипр.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	Ипр.
Итого обед				21,2	26,44	15,17	18,42	75,2	101,64	510,3	665	697/04
Полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,7	4,4	6	7	9,4	11	89,5	105	сб.1999г
	Крепдиль с сахаром	45	45	3,6	3,6	7,1	7,1	31,8	31,8	204,6	204,6	

Итого полдник							8	13,1	14,1	41,2	42,8	294,1	309,6	11/7/2011
Ужин														
	Терфели рыбные	60	70				9,8	4,5	5,3	8,0	9,3	107,0	124,8	ТТК 542
	Соус томатный	20	20				0,22	0,88	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	
	Гарнир Солнечный (перловый с овощами)	130	150				4,3	5,1	5,9	25,0	28,7	167,0	195,0	ТТК388
	Чай с сахаром	150	180				0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25				1,8			7,4	12	33	55	Пр.
Итого ужин							13,4	10,5	12,1	50,7	63,3	356,0	434,8	
Итого за 13 день							51,04	56,15	64,5	212,46	261,14	1501,82	1812,82	
<b>ДЕНЬ 14</b>														
Завтрак	Яйцо отварное	20	20				2,5	2,3	2,3	0,1	0,1	31,0	31,0	1/6/2011
	Каша молочная "Ассорти" (рис +кукуруза) с маслом	150	200				4,39	5,02	6,69	18,53	24,71	131,55	175,40	17/4/2011
	Чай с молоком	150	180				1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	12/10/2011
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/5/4	30/5/6				3,5	5,6	5,8	15	15	132	135	3/1997
Итого завтрак							10,5	14,02	16,19	44,83	53,81	372,55	434,4	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50				1,15	5,36	6,70	4,30	5,40	71,20	89,00	19/2003
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200				1,4	2,1	2,8	9	12	58	78	20/2/2011
	Колбаски "Витаминные"	60	70				9,4	12	14	1,9	2,2	151	175,7	ТТК № 64/2003
	Соус молочный	20	40				0,4	1,2	2,4	1,4	2,8	17,0	34,0	1/11/2011
	Каша гречневая вязкая	120	150				3,70	3,20	4,00	19,20	24,00	109,00	137,00	3/4/2011
	Компот	150	180				0,37	0,02	0,02	13,7	16,44	55	70	10/8/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25				0,7			4,9	12	22	55	Пр.
	Хлеб ржаной	25	30				1,2	0,2	0,3	11	13	50	62	Пр.
Итого обед							18,09	24,08	30,22	65,40	87,84	533,20	700,70	
Полдник	Кефир	150	200				4,4	4,9	6,5	6,0	8,1	89,0	118,0	Пр.
	Пирожок с повидлом	45	45				2,65	1,17	1,17	27,24	27,24	130,10	130,10	17/12/2011
Итого полдник							7,05	6,07	7,67	33,24	35,34	219,1	248,1	
Ужин	Омлет с картофелем	130	150				8,30	9,40	10,80	10,60	12,20	161,50	186,30	4/6/2011
	Чай с сахаром	150	180				0,1			9	12	35	46	10/10/2011
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25				1,8			7,4	12	33	55	Пр.
Итого ужин							9,40	9,40	10,80	27,00	36,20	229,50	287,30	
Итого за 14 день							45,0	53,6	64,9	170,5	213,2	1354,4	1670,5	
<b>ДЕНЬ 15</b>														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5				4,4	6,7	8,9	23,8	31,7	173,2	230,9	ТТК 209
	Кофейный напиток с молоком	150	180				2,9	2,9	3,5	16,1	19,3	99	120	ТТК 36

