

СТАРШИЕ 11-17**ДЕНЬ 1**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда,г 11-18	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	8,61	14,7	4,02	300,30	Тк28
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№.тк-10.7
	Какао с молоком	200,0	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк№3
	Фрукт (яблоко)	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
Итого за завтрак		685	19,96	19,76	91,28	739,91	
обед	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк-67
	Суп картофельный с горохом	300	7,61	3,03	14,65	157,2	Тк-21
	Рис отварной	180	1,7	7,69	37,38	145,95	Тк-10
	Котлета из говядины	100	18,66	13,86	18,84	274,5	Тк-2
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	Тк-15
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	Тк-7
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	117	Тк-10.7
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
Итого за обед		1110	38,41	37,98	149,53	1135,69	
Итого за день		1795	58,37	57,74	240,81	1875,60	

ДЕНЬ 2

завтрак	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	Тк-25
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк-29
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№.тк-10.7
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн - 2020
Итого за завтрак		580	26,68	17,36	77,03	661,13	
обед	Борщ с капустой и картофелем	300	5,34	7,47	5,76	202,24	Тк-23
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	Тк-55
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	Тк 41
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116,0	Тк-5
	Фрукт(банан)	100	2,75	0,93	38,85	158,6	Тк-66
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№.тк-10.7
Итого за обед		1065	31,25	30,72	125,89	988,63	
Итого за день		1645	57,93	48,08	202,92	1649,76	

ДЕНЬ 3

завтрак	Суп молочный с макаронами»	200	3,36	4,05	20,53	234,24	Тк-47
----------------	----------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------

	Сыр твердых сортов в нарезке;	40	5,68	4,81	0	100,20	Тк-2
	Масло сливочное порциями	10	0,07	7,24	0,08	64,8	Тк-60
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
Итого за завтрак		550	18,55	18,39	98,55	761,14	
обед	Фрукт (груша)	100	0,0	0,56	17,58	63,25	Тк-64
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,5	102,9	Тк-26
	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	Тк-20
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126,0	Тк-34
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
Итого за обед		1085	24,3	14,64	106,69	740,27	
Итого за день		1635	42,85	33,03	205,24	1501,41	
ДЕНЬ 4							
завтрак	Жаркое подомашнему	280	12,16	7,35	0,51	407,76	Тк-31
	Хлеб пшеничный	100	4,8	1,6	33,4	171,4	8
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2Гн - 2020
Итого за завтрак		580	17,16	8,95	40,31	605,56	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	Тк-18
	Щи с капустой и картофелем	300	2,23	4,83	0,82	126,38	Тк-7
	Плов из отварной говядины	200	11,5	4,25	37,18	240,56	Тк-12
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
	Фрукт (апельсин)	100	0	0,37	14,99	44,0	Тк-65
Итого за обед		1085	24,77	17,31	150,94	918,64	
Итого за день		1665	41,93	26,26	191,25	1524,20	
ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197,0	Тк-24
	Сыр твердых сортов в нарезке;	40	5,68	4,81	0	100,20	Тк-2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	тк-10.7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
	Фрукт (яблоко)	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
Итого за завтрак		735	19,64	11,91	131,53	722,35	
обед	Салат из свёклы отварной	150	2,14	7,64	0	127,28	Тк-75
	Суп из	300	4,1	4,69	4,91	122,18	Тк-69

	рыбной консервы						
	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	Тк-25
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	Тк41
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№12,4,1,3.т к-10.7
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
Итого за обед		1030	31,29	32,88	98,63	983,74	
Итого за день		1765	50,93	44,79	230,16	1706,09	
ДЕНЬ 6							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	Тк-55
	Тефтели из говядины	100	6,25	15,71	16,97	218,27	ТК-43
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн - 2020
	Фрукт	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
Итого за завтрак		715	18,47	22,38	116,19	711,21	
обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	2,85	6,08	15,58	140,4	Тк-27
	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	Тк-20
	Рыба тушеная сметанном соусе	120	30,42	18,57	3,2	293,75	Тк-59
	Компот их сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116,0	Тк-5
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	№12,4,1,3.т к-10.7
Итого за обед		900	43,1	29,54	96,83	913,47	
Итого за день		1615	61,57	51,92	213,02	1624,68	
ДЕНЬ 7							
завтрак	Каша перловая	180	2,47	2,79	33,74	197,21	Тк-16
	Курица отварная	100	16,98	13,6	0	206,25	Тк-29
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	.тк-10.7
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
Итого за завтрак							
обед							
	Салат картофельный с зеленым горшкомс	100	2,73	7,06	9,55	112,7	Тк-18
	Суп картофельный с фасолью	300	9,4	57,6	19,2	662,8	Тк-25
	Капуста тушеная	230	3,95	4,9	10,37	124,61	Тк-26
	Котлеты из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	Тк-2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	.тк-10.7
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн - 2020
Итого за обед		1050	42,94	84,22	113,36	1436,01	
Итого за день		1630	71,39	101,41	216,3	2159,27	
ДЕНЬ 8							
завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	3,53	7,18	44,57	250,3	Тк-57
	Сыр твердых сортов в нарезке;	40	5,68	4,81	0	100,20	Тк-2

	Масло сливочное порциями	10	0,07	7,24	0,08	64,8	Тк-60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5	№12,4,1,3.Т к-10.7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	Тк-7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	Тк-58
Итого за завтрак		560	18,68	21,84	99,47	763,3	
обед	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	Тк-67
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	Тк-30
	Рис отварной	180	1,7	7,69	37,38	145,95	Тк-10
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	30,42	18,57	3,2	293,75	Тк-59
	Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактах	200	0,31		39,4	160	48 Тк332
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	.тк-10.7
	фрукт	100	0	0,74	18,13	63,25	Тк-62
Итого заобед		1185	44,23	43,94	168,78	1151,85	
Итого за день		1745	24,68	27,84	105,47	769,3	
ДЕНЬ 9							
завтрак	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	Тк-25
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	Тк41
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	.тк-10.7
	Какао с молоком	200,0	3,35	3,52	20,13	141,36	Тк№3
Итого за завтрак		600	33,62	81,61	85,415	729,3	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	5,34	7,47	5,76	202,24	Тк-23
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	Тк-55
	Котлеты из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	54-4м -2020
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	Тк-15
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5	.тк-10.7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	Тк-7
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	28,2	116,0	Тк-5
Итого заобед		1010	41,34	30,22	134,96	1151,97	
Итого за день		1610	74,96	111,83	220,375	1881,27	
ДЕНЬ 10							
завтрак	тефтели	100	6,25	15,71	16,97	218,27	Тк-43
	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	Тк-20
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн - 2020
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	Тк-7
Итого за завтрак		590	15,65	20,92	50,1	594,09	
обед	Салат свёклы с	100	1,66	4,18	8,19	77,1	Тк-9,7

	зеленым горошком						
	Суп крестьянский с крупой	250	9,8	24,7	76,5	566,5	54-3с-2020
	Капуста тушеная	230	3,95	4,9	10,37	124,61	Тк-26
	Беф-строганов	100	6,38	5,05	3,87	190,58	Тк-24
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	51/389
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5	тк-10.7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	Тк-7
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	42/368
Итого заобед		1040	38,02	49,8	170,69	1282	
Итого задень		1650	66,48	74,99	256,59	1964,19	