



Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом	520	653,87	19,15	23,13	89,85
	227/08	Вермишель отварная	200	98,79	2,34	3,89	13,61
	ТК-100-22	Биточек "Колобок"	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	90	251,6	20,19	10	18,17
		Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
Завтрак Бесплатно		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Каша рисовая	700	763,92	32,37	19,85	110,43
	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
Обед Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
		Суп крестьянский с крупой со сметаной	560	447,77	8,1	14,57	71,78
	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	174,06	2,86	7,74	15,43
Завтрак Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
Обед Бесплатно		Каша "Дружба"	780	749,12	25,06	24,9	111,76
	102/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
Обед Бесплатно	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Суп-лапша с макаронами	500	600,55	18,29	24,92	77,41
	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	209/08	Шницель куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Завтрак Бесплатно	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый отварной	20	15,58	0,63	0,66	1,4
		Итого за 5 Дней	720	705,78	31,53	26,27	89,61
	Итого среднее за День		6529,99	217,95	220,73	937,64	
			1305,99	43,59	44,15	187,53	

## Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	701/96	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Обед Бесплатно	56/08	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
	219/08	Суп-лапша с макаронами	520	653,87	19,15	23,13	89,85
	200/08	Каша гречневая рассыпчатая	250	109,38	2,45	4,89	13,91
	585/96	Тефтели из говядины с соусом	180	316,57	10,48	6,52	54
Завтрак Бесплатно	300/08	Компот из свежих фруктов	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	366/08	Хлеб пшеничный	200	97,45	0,16	0	32,11
	Тк №139	Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	37/08	Хлеб пшеничный	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Обед Бесплатно	115/08	Турбинка песочная	830	855,64	28,89	25,18	134,82
	365/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	300/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	366/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
Завтрак Бесплатно	366/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Тк №139	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	37/08	Турбинка песочная	75	186,9	3,03	8,17	26,54
	Тк/449-96	Борщ со сметаной	535	689,01	17,4	28,21	93,49
Обед Бесплатно	286/08	Плов из куриного филе	250/10	137,56	2,35	8,24	13,38
	300/08	Компот из сухофруктов	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	209/08	Хлеб пшеничный	200	113,79	0,56	0,01	27,89
	102/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Завтрак Бесплатно	300/08	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	300/08	Хлеб пшеничный	120	55,20	0,48	0,48	11,76
	209/08	Яблоко	840	859,81	28,53	25,81	131,12
	365/08	Каша "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
Обед Бесплатно	300/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	209/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	45/08	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	227/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Обед Бесплатно	213/08	Суп картофельный с горохом	530	650,8	22,79	30,86	69,88
	213/08	Макаронны отварные	250	123,48	2,93	4,86	17,01
	213/08	Курица тушеная в соусе	180	168,88	4,42	4,24	28,26
	213/08		50/50	169	15,7	9,4	3,3

	628/96	Чай с нектаром, с витамином "С"	200	66,23	0,09	0,03	16,38
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
			<b>850</b>	<b>677,59</b>	<b>28,03</b>	<b>19,28</b>	<b>94,65</b>
Завтрак	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	15	54,60	3,48	4,43	0,00
	132/08	Омлет натуральный	65	110,54	5,82	9,02	1,52
			<b>520</b>	<b>554,96</b>	<b>18,13</b>	<b>29,82</b>	<b>54,42</b>
Обед	63/08	Щи со сметаной	250/10	141,58	3,19	10,17	11,29
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	180	128,36	2,56	4,85	18,64
	ттк 8/01	Котлета "Деликатесная"	100	216,89	12,5	4,67	9,39
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,3	0,01	18,5
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>800</b>	<b>694,13</b>	<b>22,78</b>	<b>20,33</b>	<b>84,76</b>
Завтрак	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
			<b>530</b>	<b>644,17</b>	<b>27,81</b>	<b>24,09</b>	<b>78,19</b>
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупной со сметаной	250/10	174,06	2,86	9,58	19,1
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета "Даяжь"	30	115,00	10,5	2,5	28,3
			<b>750</b>	<b>900,9</b>	<b>34,38</b>	<b>29,12</b>	<b>152,07</b>
				<b>7180,88</b>	<b>220,08</b>	<b>255,83</b>	<b>983,25</b>
				<b>1436,18</b>	<b>44,01</b>	<b>51,17</b>	<b>196,65</b>
		Итого за 5 дней					
		Итого среднее за день					
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					



Мельникова Е.В.