

	Овощи отварные с маслом слив.	100	1,02	6,66	9,94	103,34	3,3	22,56	0,0	0,88			
6/2	Щи из капусты со сметаной	250	2,0	3,2	82	70	13,93	43,5	29,7	0,72			
2/7	Запеканка из печени с рисом	280	48,54	14,94	39,20	466,7	24,27	54,14	67,20	17,70			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,56	266	0,0	25,74	21,04	0,9			
6/10	Хлеб ржаной витамин.	60	3,96	0,72	20,04	105	127,5	252,15	13,2	11,1			
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131	0,06	48,93	0,0	4,05			
	Итого		63,72	26,32	231,44	1142	169,06	447,07	131,14	35,35			
	Всего		89,46	54,65	302,46	1862	172,08	607,21	159,84	38,11			
3-ий ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
1/3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/15	2,6	2,7	0,0	112,8	0,21	300,0	0,0	0,21			
21/2	Суп молочный с маслом слив.	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	88,6	0,0	0,3			
10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,26	0,0	0,03			
	Булочка	60	7,44	4,04	27,94	214	0,0	44,1	1,5	0,62			
	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		15,78	15,06	63,04	550,8	0,63	434,4	24,6	1,27			
ОБЕД													
6/1	Салат из .капусты с морковью и р/м (квашеной)	100	1,7	6,6	11,9	105	37,6	46,8	0,0	0,6			
17/2	Суп картофельный с горохом	250	5,31	5,0	19,81	147,5	5,64	35,49	4,3	1,85			
2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100	12,2	13,12	1,85	0,58	10,98	74,67	5,17				
45/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощ	200	4,8	4,48	49,5	262,0	0,0	7,8	24,3	0,4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0,3	0,0	17,9	73,0	0,6	32,22	2,1	0,66			
	Итого		35,86	30,7	169,78	1133,5	171,92	411,18	139,61	20,68			
	ВСЕГО:		51,64	45,76	232,84	1684,3	172,55	845,58	164,21	21,95			
4 – ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
4/13	Бутерброд с маслом (батон) джемом	30/10/25	5,0	6,6	14,2	137,0	0,07	101,2	0,0	0,08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6,05	5,88	42,36	248,0	0,52	112,7	0,0	0,6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		17,05	35,43	89,56	568,0	1,1	327,76	11,69	1,23			
ОБЕД													
	помидор порционно(соленые)	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0			

43/3	Макароны отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	7,2	1,0			
35/2	Фрикадельки мясные	100	21,0	10,8	0,8	240,0	0,0	19,52	12,4	2,96			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
10/10	сок	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,26	0,0	0,03			
	Итого:		44,84	29,07	144,43	1105,3	144,8	510,23	91,04	17,35			
	ВСЕГО:		61,89	64,5	233,99	1673,3	145,9	837,99	102,7	18,58			
	5-ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
3/5	Омлет с сыром запечённый	280	22,68	18,2	68,6	529,0	0,17	176,4	0,0	1,4			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		33,62	32,22	121,3	887,0	0,17	207,74	30,8	1,97			
ОБЕД													
	Огурец порционно(соленый)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	13,8	8,4	0,36			
20/2	Суп овощной со сметаной	250	2,4	6,0	13,9	119	10,52	44,98	31,35	1,08			
23/9	Тефтели рыбные	100	11,1	6,0	10,7	141	0,6	72,22	22,95	0,69			
3/3	Пюре картофельное с маслом	200	4,2	5,6	29,8	180,0	14,4	59,4	0,0	1,4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
11/10	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	2,02	2,6	0,05			
	Итого		29,84	18,46	143,67	855,4	159,82	470,31	99,54	15,58			
	ВСЕГО:		63,46	50,68	264,97	1742,4	159,99	678,05	130,34	17,55			
	6-ОЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
12/4	Каша кукурузная с маслом	280	3,7	7,8	50,7	360	1,6	26,0	38,0	2,0			
2/3	Батон с маслом ,джемом	30/10	2,34	4,62	14,4	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	Кисель ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116,6	2,6	24,0	0,0	0,2			
	ИТОГО:		14,84	21,82	94,1	678,6	4,2	59,44	66,7	2,75			
ОБЕД													
	Икра кабачковая консервированная	100	3,1	0,4	13,0	40,0	0,7	20,0	0,0	0,7			
6/2	Щи с капустой, сметаной,	250	2,0	3,2	8,2	70,0	13,93	43,5	29,7	0,72			
43/3	Макароны отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	1,0	10,85			
14/8	Котлета мясная	100	16,2	14,4	16,5	261,0	0,0	10,2	0,0	1,8			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		39,76	24,56	165,54	961,0	238,53	344,46	66,74	25,2			

	ВСЕГО:		54,6	46,38	259,64	1639,6	242,73	403,9	133,44	27,95			
	7 –ОЙ ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
13/1	Картофель отварной с сельдью	280	0,68	15,4	22,0	263,4	6,08	23,58	0,0	1,6			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11			
	ИТОГО:		9,02	25,92	69,1	554,4	6,59	138,88	34,79	2,26			
	ОБЕД												
20/1	Салат из моркови с изюмом и рас т.маслом	100	1,3	5,0	19,0	126,0	3,68	46,38	0,0	0,78			
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,23	5,56	15,58	123,8	6,71	27,87	0,0	0,91			
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	149,3	1,17	33,89	34,1	0,7			
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,48	49,5	262,0	0,0	7,8	24,3	0,4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21			
	<i>Итого:</i>		29,78	21,88	173,4	1097,1	228,12	373,79	92,64	14,13			
	ВСЕГО:		38,8	47,8	242,5	1651,5	234,71	512,67	127,43	16,39			
	8-ОЙ ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
11/4	Каша пшениная на молоке с маслом	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,4	97,5	8,84	1,0			
2/3	Батон с маслом ,джемом	30/10/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	50	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,0	0,5	11,8	0,0	1,1			
	печенье	60	1,35	3,3	12,0	84	0,0	22,0	0,0	0,0			
	ИТОГО:		17,09	20,37	99,83	626	0,9	118,74	37,54	2,65			
	ОБЕД												
	Кукуруза консервированная	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66			
31/2	Суп крестьянский с крупой, курой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,1	50,42	334,0	1,2	14,6	3,3	0,0			
	Кура тушеная	100	12,16	13,12	2,07	175,0	0,6	13,96	1,03	0,0			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	20,0	82,0	0,2	21,46	14,0	0,44			
	<i>Итого:</i>		40,7	35,45	163,82	1171,3	146,8	354,54	89,77	12,23			
	ВСЕГО:		57,79	55,82	267,32	1797,3	147,7	473,28	127,31	14,88			

9-ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
	Каша рисовая на молоке с маслом	250	6,05	5,81	42,36	246,0	0,52	112,7	0,0	0,6			
	Хлеб с маслом, сыром	30/10/10	5,0	0,6	14,2	137,0	0,07	10,2	0,0	0,08			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2			
	булочка	60											
	Итого		24,09	22,85	103,5	755,0	0,59	108,9	3,6	1,5			
ОБЕД													
	Овощи отварные с маслом слив.	100	1,02	6,66	9,94	103,34	3,3	22,56	0,0	0,88			
3/2	Борщ со сметаной	250	2,2	5,42	12,85	101,0	10,81	41,84	0,0	1,48			
3/3	Пюре картофельное	200	4,12	5,62	27,52	180,0	14,32	49,36	2,6	0,0			
15/8	Тефтели мясные с рисом	100	14,6	14,5	6,2	213,0	0,0	11,2	0,0	2,0			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131,0	0,06	48,93	0,0	4,05			
	фрукт	200											
	Итого:		34,28	33,72	156,78	1099,34	155,99	427,65	36,84	19,54			
	ВСЕГО:		58,37	56,57	260,28	1854,34	156,58	536,55	40,44	21,04			
10 – ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
3/5	Запеканка рисовая с творогом	200	18,82	26,4	66,1	420,0	0,12	120,4	25,8	1,45			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
14/10	Чай с сахаром	200	3,9	3,3	9,0	35,0	0,52	111,16	0,0	1,1			
	Сок(штучно)	200											
	ИТОГО:		8,12	34,32	81,1	563,0	0,64	233,0	48,9	2,66			
ОБЕД													
	Зеленый горошек	100	6,16	7,5	12,86	144,33	19,6	41,66	0,0	1,4			
11/2	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	6,0	13,9	119,0	10,52	44,98	31,35	1,08			
8/3	Капуста тушеная	200	2,66	3,8	18,08	124,0	41,0	74,0	99,2	1,4			
5/9	Биточки куриные	100	17,9	14,6	14,8	263,0	0,38	42,38	0,0	1,45			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		40,66	33,42	144,28	1085,33	295,4	456,78	164,79	16,46			
	ВСЕГО:		48,78	67,74	22538	1648,33	296,04	689,78	213,69	19,12			