

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,52	5,62	23,57	170,77	213
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,81	11,33	44,20	329,27	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,14	8,76	69,45	113
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	50	10,00	9,00	5,36	142,15	372
	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,45	15,53	71,92	505,02	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	2,25	2,94	33,57	169,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	34,91	30,20	159,49	1047,79	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	6,03	11,32	32,14	253,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,3	119
	Суфле из птицы	50	6,44	6,38	2,19	91,88	368
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	20,50	12,76	59,65	435,08	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	20,67	10,01	19,50	252,2	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471

	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	22,34	11,79	37,72	347,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1238	49,27	36,27	139,31	1080,41	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,38	10,86	46,61	329,32	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,48	1,86	1,98	26,4	47
	Рассольник ленинградский	150	1,57	3,06	7,95	65,7	100
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	50	5,25	4,06	6,06	81,88	350
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	13,23	14,97	51,56	393,98	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,20	2,70	17,90	109	535
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,35	2,78	24,88	137,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1168	28,46	28,71	133,15	903,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,29	4,86	24,24	161,85	227
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,32	13,42	44,97	337,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,44	1,80	2,52	28,2	1
	Свекольник	150	1,40	2,83	6,20	55,95	98
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	60	7,26	5,82	5,88	105	374
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574

	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	16,13	15,67	65,46	467,45	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,95	2,35	48,75	228	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1166	28,80	31,84	168,98	1076,88	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7,78	8,44	37,45	255,97	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Суп картофельный с крупой	150	1,67	2,11	5,88	49,2	114
	Птица в соусе с томатом	60	5,70	6,64	1,33	87,86	367
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	14,82	15,80	60,35	442,66	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,79	4,16	32,20	186	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1178	27,89	28,50	140,10	927,63	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,54	4,83	22,86	152,92	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	8,20	13,09	43,44	324	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,90	2,70	2,28	37,05	104

	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,5	339
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		518	15,77	14,86	45,73	380,75	
ПОЛДНИК	Печенье овсяное	30	1,86	5,40	20,61	138,6	583
	Чай с молоком	150	1,20	0,97	8,62	48	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	3,06	6,37	29,23	186,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1126	27,43	34,72	128,20	935,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,75	12,33	97,5	140
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	5,41	4,41	42,73	232,1	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,80	0,54	19,2	14
	Борщ из свежей капусты	150	0,78	2,62	3,60	41,1	93
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	8,00	2,40	2,00	61,6	298
	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	385
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	486
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	14,34	12,39	57,07	397,22	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	60	7,80	2,80	21,70	144	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,95	2,88	28,68	172,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	28,10	20,08	138,28	845,82	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Какао с молоком	150	2,47	2,18	10,35	70,5	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,53	11,92	41,95	320,65	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,30	1,86	1,08	22,2	17
	Суп картофельный	150	1,95	2,03	6,45	51,75	112
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Суфле из птицы	50	6,44	6,38	2,19	91,88	368
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,64	177,58	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		528	17,89	16,52	66,55	486,41	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,99	5,10	31,60	195,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1278	35,91	33,64	150,20	1045,51	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,8	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,38	10,27	47,02	325,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,44	1,80	2,52	28,2	1
	Рассольник ленинградский	150	1,57	3,06	7,95	65,7	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	50	5,25	4,06	6,06	81,88	350
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,6	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус молочный для запекания	10	0,37	0,84	0,69	11,79	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	13,56	15,75	52,79	407,57	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,95	2,35	48,75	228	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1168	28,29	28,77	158,36	1005,23	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11798	316,35	306,85	1469,50	9897,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1179,8	31,63	30,69	146,95	989,8	