

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	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		410	15,49	13,64	54,12	400,3	
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	180	4,54	2,57	10,51	83,34	113
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14,00	12,60	7,50	199	372
	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	25,60	20,45	88,01	638,2	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,75	4,90	52,20	267,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	45,24	39,39	204,13	1350	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	6,94	13,75	36,51	296,68	
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	180	8,50	2,81	7,78	90,36	119
	Суфле из птицы	70	9,02	8,93	3,07	128,62	368
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	26,13	16,60	72,79	544,68	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	471

	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	26,28	14,19	47,70	425,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	59,75	44,94	166,80	1310,46	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	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		410	13,62	13,04	57,36	400,96	
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	50	0,80	3,10	3,30	44	47
	Рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	9,54	78,84	100
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	7,35	5,68	8,48	114,62	350
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	17,45	19,70	65,13	507,81	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	70	3,73	3,15	20,88	127,17	535
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,91	3,24	29,25	161,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	35,48	36,08	161,84	1113,14	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,32	215,8	227
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,61	16,92	55,15	418,7	
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	50	0,73	3,00	4,20	47	1
	Свекольник	180	1,67	3,40	7,43	67,14	98
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	70	8,47	6,79	6,86	122,5	374
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574

	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	19,58	19,53	80,37	575,89	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	52,50	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	34,54	39,20	197,82	1281,59	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,92	185,96	229
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	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		410	9,08	10,06	45,57	308,16	
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	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
	Суп картофельный с крупой	180	2,00	2,54	7,06	59,04	114
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5	367
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,06	19,68	74,29	546,29	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	4,83	4,17	33,63	192	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	32,47	34,01	163,59	1089,45	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,44	30,48	203,9	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,16	16,52	53,13	401,4	
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	180	1,08	3,24	2,74	44,46	104

	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Котлеты из говядины	70	12,32	8,61	10,50	170,1	339
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,95	19,12	57,43	487,11	
ПОЛДНИК	Печенье овсяное	50	3,10	9,00	34,35	231	583
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,54	10,17	44,70	288,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	36,05	46,21	165,06	1221,11	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130	140
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,2	86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	6,61	5,67	41,77	244,4	
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	50	0,35	3,00	0,90	32	14
	Борщ из свежей капусты	180	0,94	3,15	4,32	49,32	93
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9,33	2,80	2,33	71,87	298
	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	385
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	17,33	15,71	69,39	488,4	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	70	9,10	3,27	25,32	168	531
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,28	3,36	33,69	202,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	33,62	25,14	154,65	979	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	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		410	13,77	14,42	51,12	388,8	

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	50	0,50	3,10	1,80	37	17
	Суп картофельный	180	2,34	2,43	7,74	62,1	112
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Суфле из птицы	70	9,02	8,93	3,07	128,62	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,13	22,02	81,55	616,94	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,88	6,08	35,94	225,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	44,28	42,62	178,71	1273,92	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	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		410	13,62	12,26	57,90	396,08	
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	50	0,73	3,00	4,20	47	1
	Рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	9,54	78,84	100
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	7,35	5,68	8,48	114,62	350
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	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		670	17,75	20,44	66,72	522,6	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	52,50	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	34,72	35,45	186,92	1205,68	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14280	389,09	385,18	1763,53	12071,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1428	38,91	38,52	176,35	1207,11	