

	Кефир, ацидофилин, простокваша ряженка, айран	200	11,26	5,80	5,00	8,00	100	386
	Чай с лимоном	222	2,8	0,13	0,02	15,21	62	377
	Плоды или ягоды свежие	100	7,2	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		682	35,12	17,03	23,90	90,83	649	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	7,3	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Суп из овощей	250	17,23	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	29,87	11,01	5,06	3,80	111	229
	Рис отварной	200	7,25	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Напиток из плодов шиповника	200	4,2	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7,2	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	76,73	23,12	24,56	96,16	826,37	
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	11,53	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Сыр (порциями) (Российский)	30	12	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	5,98	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао с молоком	200	3,84	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
		Плоды или ягоды свежие	100	7,23	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	42,34	19,17	31,42	71,38	686,35	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	11,84	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп из овощей	250	17,23	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	19,6	7,65	14,70	7,73	194	295
	Макаронные изделия отварные	200	5,8	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	5,16	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7,2	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	70,55	24,08	34,13	106,72	955,97	
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Омлет паровой	55	20,39	5,67	9,89	1,47	118	215
	Йогурт 1,5% жирности	125	10,8	5,12	1,88	7,38	66,88	Н
	Чай с лимоном	222	2,45	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	7,2	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	42,6	12,90	12,39	34,28	340,64	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	6,91	1,50	5,07	13,02	103,7	61
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,71	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Рыба отварная (с маслом)	55	21,9	11,35	5,46	0,45	96	226
	Пюре картофельное	200	10,18	4,08	6,40	27,26	183	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	3,7	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
	Соус польский	30	13,8	0,78	1,83	0,18	22	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	73,88	23,81	24,77	86,05	805,77	
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	5,3	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	11,26	5,80	5,00	8,00	100	386
	Кофейный напиток с молоком	200	9,25	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Плоды или ягоды свежие	100	8	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	33,81	16,72	14,10	69,00	472,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	10,27	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,05	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	17,84	16,65	20,89	19,81	325	284
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	5,41	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Кекс "Творожный" (масса 50 г)	50	21,56	4,71	7,42	25,58	188	447
	Плоды или ягоды свежие	100	8	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	74,81	28,90	40,53	99,12	991,87	
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	13,87	8,65	11,07	54,30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	12	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	5,94	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	222	2,54	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	8	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		602	44,11	17,80	27,79	79,86	681,76	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	7,44	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Щи из свежей капусты	250	6,23	1,75	4,88	5,90	80	87
	Печень тушеная в соусе	100	18,94	12,66	8,76	3,81	159	261
	Пюре картофельное	200	10,18	4,08	6,40	27,26	183	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	5,96	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	60,37	23,85	21,29	79,71	759,22	
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	110	24,36	8,13	9,01	10,72	157	278
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	200	12,4	3,24	2,58	20,80	119,4	324
	Кофейный напиток с молоком	200	8,42	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	20	2	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	63,18	16,51	14,87	57,68	470,76	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	15,1	2,73	7,19	14,54	133,8	73
	Суп из овощей	250	11,5	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	26,45	11,78	10,12	2,93	150	290
	Каша рассыпчатая	200	9,7	11,46	8,12	51,52	325	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	12	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Зефир	20	4	0,13	0,00	0,06	64,51	Н
Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	89,43	51,92	33,47	147,38	1284,28	
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	14	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Пирожки печеные из пресного сдобного теста	75	20	9,69	4,63	27,64	191	409
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	3	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	17,5	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	56,5	17,85	15,96	95,22	635,76	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10,27	0,95	6,06	3,05	70,6	24

	Рассольник ленинградский	250	15	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80	23	7,24	6,36	9,03	122	234
	Пюре картофельное	200	6,5	4,08	6,40	27,26	183	312
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	7	0,32	0,02	28,84	118	348
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	72,45	18,84	24,98	91,33	786,57	
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Омлет паровой	55	7,8	5,67	9,89	1,47	118	215
	Бобовые отварные (1-й вариант)	200	2,19	18,64	6,86	39,20	293,2	306
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	11,26	5,80	5,00	8,00	100	386
	Какао с молоком	200	5,95	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	2,15	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	9,8	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		775	39,15	36,17	25,89	76,47	723,56	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	4,4	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Печень по-строгановски	100	32,16	13,26	11,23	3,52	185	255
	Пюре картофельное	200	6,5	4,08	6,40	27,26	183	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	9	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	17,97	1,47	4,93	6,10	76,25	98
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	80,71	44,34	28,85	112,33	1019,57	
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	14,3	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло (порциями)	10	5,47	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	9,25	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	7,2	0,40	0,40	9,80	47	338
		Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	18,3	9,09	12,98	45,17	334,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	56,28	21,27	32,36	71,46	703,35	
ОБЕД	Салат из овощей	100	5,75	2,85	7,46	3,05	90,7	43
	Суп картофельный	250	8,37	2,35	2,82	16,88	114	97
	Мясо отварное	80	32,99	14,04	11,24	1,76	163	241

Рис отварной	200	8,98	4,86	7,16	48,92	279,6	304
Соус томатный	30	2,79	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	3,3	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	20	1,76	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
Плоды или ягоды свежие	100	7	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	1020	72,86	28,89	31,35	110,96	971,44	