



День 2 Завтрак	Каша манная молочная	180	6,23	6,9	25,67	206,3	№ 314
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397
Итого за завтрак Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
		<b>400</b>	<b>12,35</b>	<b>17,64</b>	<b>56,11</b>	<b>449,3</b>	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	1,54	4,50	43,7	№ 20
	Суп картофельный с горохом	200	6,8	8,29	49,4	191,9	№99
	Тефтели мясные	70	11,78	8,91	44,90	223,0	№286
Итого за обед Полдник	Пюре картофельное	150	3,40	5,35	20,52	152,2	№321
	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1*
		<b>600</b>	<b>26,33</b>	<b>31,84</b>	<b>131,74</b>	<b>854,16</b>	
	Плюшка	150	15,26	10,5	63,69	425,64	№474
Итого за полдник Итого за день	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
		<b>330</b>	<b>2,17</b>	<b>10,52</b>	<b>73,15</b>	<b>434,89</b>	
		<b>1330</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	32,2	29,6	26,8	211,4	№84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 3
		<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>13,86</b>	<b>55,72</b>	<b>379,3</b>	
Итого за завтрак	Винегрет овощной	30	1,4	4,0	60,8	86,6	№51
	Щи из свежей капусты с курой	200	9,47	10,2	17,1	213,2	№67
	Котлеты из мяса	70	12,44	8,25	12,56	183,0	№282
	Каша перловая	120	12,52	7,74	71,39	224,76	№248
	Компот из сухофруктов	140	0,17	0	21,1	82,3	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за обед Полдник		<b>600</b>					
	Омлет с зеленым горошком	80	32,6	34,3	18,3	220,54	№215
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1



Итого за полдник		300											
Итого за день		1300	54	60	261	1800							
Неделя 1 День 4													
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	8,2	26,3	205,64						№93	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00						№ 393	
	Бутерброд с сыром	40	6,68	8,45	19,39	180						№3	
Итого за завтрак		400	9,75	14,08	48,36	359,0							
Обед	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	180	5,83	4,554	13,596	118,8						№86	
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44						№331	
	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1						№ 62	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0						№1	
Итого за обед		600	24,43	125,81	99,14	780,7							
Полдник	Каша манная молочная	175	6,23	8,9	25,67	206,3						№ 314	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	95,40						№ 401	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0						№1	
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00						№368	
Итого за полдник		395	14,19	13,06	44,7	450,2							
Итого за день		1395	54	60	261	1800							
Неделя 1 День 5													
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14						№168	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0						№ 397	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0						№1	
Итого за завтрак		400	10,93	14,98	58,76	405,7							
Обед	Суп картофельный с клецками	200	6,0	6,0	21,4	165,0						85/120	
	Рыба, запечённая с картофелем	180	6,35	5,10	7,87	103,0						№250/№65	
	Напиток из шиповника	180	23,9	0,1	8,7	49,3						№ 398	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0						№1	
Итого за обед		600	29,5	45,938	179,3	1154,72							

Полдник	Ленивые вареники	150	4,3	12,4	21,0	211,78	№230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>20,61</b>	<b>38,37</b>	<b>26,48</b>	<b>441,89</b>	
<b>Итого 3 день</b>		<b>1450</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	№168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Батон нарезной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,04</b>	<b>17,3</b>	<b>61,36</b>	<b>432,28</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	200	5,3	6,5	25,3	150,3	№87
	Гуляш из отварного мяса	50	10,28	8,27	2,64	126,0	№277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	6,44	44,02	251,64	№ 168
	Компот из сухофруктов с Витамином «С»	160	0,17	0	21,1	82,3	№376
<b>Итого за обед</b>		<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>	<b>№1</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>28,76</b>	<b>106,28</b>	<b>741,54</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	8,2	26,3	205,64	№93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,41</b>	<b>14,27</b>	<b>53,78</b>	<b>376,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша овсяная(геркулесовая) молочная	180	2,7	0,8	23,7	221,14	№314
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>2,51</b>	<b>7,57</b>	<b>24,08</b>	<b>173,89</b>	
	Борщ со свежей капустой	200	1,7	4,82	6,68	77,0	№66
	Жаркое по-домашнему	180	16,9	17,5	14,8	309,04	№ 276
	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№399



	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>51,52</b>	<b>31,17</b>	<b>252,1</b>	<b>1464,2</b>	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	6,7	8,4	23,9	197,9	№183
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,15</b>	<b>15,95</b>	<b>58,22</b>	<b>411,5</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1400</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,39	8,45	32,74	236,28	№168
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14,0	60,00	№ 397
	Бутерброд с сыром	40	6,68	8,45	19,39	180	№3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,89</b>	<b>14,11</b>	<b>61,36</b>	<b>405,08</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	№ 33
	Суп картофельный с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 80
	Голубцы с мясом (ленивые)	150	16,20	13,28	11,03	228,0	№274
	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1	№ 62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>20,93</b>	<b>23,67</b>	<b>60,24</b>	<b>539,6</b>	
Полдник	Крендель сахарный	150	61,1	37,5	53,4	425,64	№ 460
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>14,85</b>	<b>18,56</b>	<b>45,36</b>	<b>413,4</b>	
<b>Итог за день</b>		<b>1330</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	180	18,10	30,80	2,40	268,0	№216
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,27</b>	<b>15,97</b>	<b>48,72</b>	<b>374,9</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,72	2,83	4,63	46,80	№53
	Суп овощной	180	4,2	7,3	11,1	129,5	№ 95

	Рыба, припущенная	70	4,43	0,18	1,89	27,00	№ 245
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	18,38	5,29	82,62	634,00	№204
	Напиток из шиповника с витамином «С»	180	23,9	0,1	8,7	49,3	№ 398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>23,55</b>	<b>32,35</b>	<b>60,22</b>	<b>652,14</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	61,3	37,5	53,4	425,64	№ 224
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	№376
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>61,36</b>	<b>37,52</b>	<b>62,86</b>	<b>463,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	4,9	6,7	29,9	200,7	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
	Бутерброд с сыром	40	6,68	8,45	19,39	180	№3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,26</b>	<b>11,08</b>	<b>53,98</b>	<b>167,39</b>	
Обед	Рассольник домашний с курой	180	3,9	4,1	8,4	85,1	№ 90
	Капуста тушеная с мясом	200	14,9	11,7	17,6	262,1	№ 336
	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>21,34</b>	<b>22,77</b>	<b>86,97</b>	<b>620,82</b>	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	№213
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	95,40	№ 401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№368
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>7,59</b>	<b>12,17</b>	<b>24,36</b>	<b>236,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	