

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										150	4,35	3,75	6,00	79,5
ОБЕД														
Рассольник на курином бульоне с мясом курьи со сметаной										180	6,98	8,35	9,27	140,45 9/22
Птица в соусе с томатом										70	6,65	7,75	1,55	102,5 367
Рис отварной										110	2,67	3,94	26,91	153,78 315
Компот из яблок и кураги										150	0,18	0,08	13,76	54,9 1/11
Хлеб ржаной										30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
ИТОГО ЗА ОБЕД										540	18,46	20,48	61,51	501,13
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом										40	0,47	2,67	1,20	30 7/1
Картофель и овощи тушеные										120	2,15	8,28	16,63	150,01 134/1
Пряники										30	1,77	1,41	22,50	109,8 608
Чай сладкий с молоком										150	2,34	2,43	13,28	81,96 138
Хлеб пшеничный										20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										360	7,96	15,22	61,98	414,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1375	45,83	49,51	171,20	1254,93
День 3														
ЗАВТРАК														
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая										150	4,50	5,65	17,29	138,75 242
Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)										30	1,63	0,20	16,82	74,6 3
Кофейный напиток с молоком										150	2,39	2,61	11,23	77,15 13/11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										330	8,52	8,46	45,34	290,5
ЗАВТРАК 2										95	0,48	1,42	19,95	91,2 156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										95	0,48	1,42	19,95	91,2
ОБЕД														
Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом курьи со сметаной										180	6,25	7,63	5,83	117,58 6/23
Биточки (котлеты) рыбные										60	8,25	1,20	4,80	63 9/8
Каша гречневая рассыпчатая										120	6,84	5,78	32,94	216,41 67
Соус томатный с маслом сливочным										30	0,34	0,66	2,68	18,32 119/1
Компот из яблок и изюма										150	0,12	0,00	13,99	53,96 2/11
Хлеб ржаной										30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
ИТОГО ЗА ОБЕД										570	23,78	15,63	70,26	518,77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом										40	0,53	3,33	2,73	42,67 20/1
Омлет натуральный										90	7,06	8,15	2,89	112,44 79
Булочка домашняя										60	4,20	6,70	27,80	189 542
Чай с сахаром										150	9,00	2,29	9,75	36,96 136
Хлеб пшеничный										20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										360	22,02	20,90	51,54	423,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1355	54,80	46,41	187,09	1324,43
День 4														
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным										150	5,01	4,93	28,36	178,05 4/42
Бутерброды с маслом (сливочным)										25	1,59	3,23	9,93	75,3 6

Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	15,60	10,45	48,04	290,31	
ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД	180	2,50	5,17	11,77	103,93	5/24
Свекольник с яйцом со сметаной	60	11,28	9,52	9,12	167,2	108
Биточки из говядины	120	2,48	3,36	16,48	108	3/31
Картофельное пюре	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
Соус томатный с маслом сливочным	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
Компот из сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
Хлеб ржаной	570	18,86	19,07	66,06	509,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД	180	3,64	4,14	16,72	118,96	22/22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	60	5,17	7,75	28,34	205,85	6/12
Суп молочный с крупой	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
Ватрушка со сметаной	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
Кисель	410	10,04	12,32	68,13	427,7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	1455	45,25	41,99	197,38	1298,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 5						
ЗАВТРАК	180	4,77	5,29	12,80	119	92/1
Суп молочный манный	10	1,52	0,16	9,72	47,6	49/1
Гренки для супов	150	3,09	2,97	9,11	75,57	14/12
Какао с молоком	340	9,38	8,42	31,63	242,17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
ЗАВТРАК 2	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	1,84	3,38	8,35	72,04	1
ОБЕД	50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/11
Суп "Кудрявый" со сметаной	110	3,88	2,78	23,76	137,86	43/3
Биточки (котлеты) из мяса кур	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
Макаронные изделия отварные	150	0,18	0,08	13,76	54,9	15/11
Соус томатный с маслом сливочным	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
Напиток из шиповника	550	17,67	16,99	67,16	491,21	
Хлеб ржаной	110	6,30	4,98	27,72	183,56	44/5
ИТОГО ЗА ОБЕД	110	6,30	4,98	27,72	183,56	44/5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	60	7,39	2,40	1,70	58,23	14/71
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	30	1,77	1,41	22,50	109,8	608
Суфле из рыбы	150	0,16	3,04	9,98	39,44	137
Пряники	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
Чай сладкий с лимоном	370	16,85	12,26	70,27	433,92	
Хлеб пшеничный	1380	44,38	38,15	180,82	1223,7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 6						
ЗАВТРАК	150	4,80	4,99	22,28	153,88	244
Каша пшеничная молочная жидкая	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
Бутерброды с маслом (сливочным)	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
Чай с сахаром	325	15,39	10,51	41,96	266,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	95	0,48	1,42	19,95	91,2	156
ЗАВТРАК 2						

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										95	1,42	19,95	91,2
ОБЕД										180/5	1,40	9,40	80,73 36/1
Борщ с капустой и картофелем										60	11,28	9,12	167,2 108
Биточки из говядины										120	2,48	16,48	108 3/31
Картофельное пюре										30	0,34	2,68	18,32 119/1
Соус томатный с маслом сливочным										150	0,28	15,99	62,88 6/11
Компот из сухофруктов										30	1,98	10,02	49,5 2
Хлеб ржаной										570	17,76	63,69	486,63
ИТОГО ЗА ОБЕД										40	0,40	3,00	35,6 22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										180	3,33	11,83	93,74 21/3
Салат из моркови и яблок										60	4,56	25,08	156 538
Суп молочный с лапшой										150	2,34	13,28	81,96 138
Шанежка наливная										20	1,23	8,37	42,89 147
Чай сладкий с молоком										450	11,86	13,02	410,19
Хлеб пшеничный										1440	45,49	187,16	1254,16
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
День 7													
ЗАВТРАК										150	6,58	26,86	165 15/5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным										30	1,63	16,82	74,6 3
Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)										150	2,39	11,23	77,15 13/11
Кофейный напиток с молоком										330	10,60	54,91	316,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										150	0,75	15,15	70,5 3
ЗАВТРАК 2										150	0,15	15,15	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										180	6,84	14,98	101,77 29/21
ОБЕД										10	1,52	9,72	47,6 49/1
Суп-пюре гороховый										160	16,80	12,72	255,2 376
Гренки для супов										150	0,18	13,76	54,9 1/11
Рагу из птицы										30	1,98	10,02	49,5 2
Компот из яблок и кураги										530	27,32	61,20	508,97
Хлеб ржаной										100	13,55	18,89	304,08 240
ИТОГО ЗА ОБЕД										15	1,08	8,32	49,2 490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										17	1,27	12,65	70,89 609
Сырники из творога										150	9,00	9,75	36,96 136
Молоко сгущенное										282	24,90	49,61	461,13
Печенье										1292	63,57	180,87	1357,35
Чай с сахаром													
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
День 8													
ЗАВТРАК										150	4,15	24,30	172,05 274/1
Каша рисовая молочная жидкая										25	1,59	9,93	75,3 6
Бутерброды с маслом (сливочным)										150	3,09	9,11	75,57 14/12
Какао с молоком										325	8,83	43,34	322,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										150	0,75	15,15	70,5 3
ЗАВТРАК 2										150	0,15	15,15	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										20	2,54	0,14	31,5 213
ОБЕД													
Яйца вареные													

Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	18/2
Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6,40	2,26	6,03	70,54	12/8
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	67
Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19,57	11,69	75,38	487,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	40	0,32	0,08	1,04	5,6	70
Огурцы свежие	120	2,15	8,28	16,63	150,01	134/1
Картофель и овощи тушеные						
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	400
Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	11,99	16,24	53,21	406,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	41,14	40,74	187,08	1287,63	
День 9						
ЗАВТРАК	150	3,76	4,40	17,91	126,88	243
Каша манная вязкая с маслом сливочным						
Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	7,78	7,21	45,96	278,63	
ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой на курином бульоне с мясом курицы	150	5,99	6,43	9,81	121,1	80/2
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	133,7	395
Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,48	4,56	25,44	104,8	440
Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	520	17,38	22,06	69,24	471,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	110	13,13	14,26	22,67	264,25	81/1
Запеканка творожно-морковная	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
Молоко стуженное	18	0,53	0,60	13,95	63,75	152/1
Вафли	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
Чай с сахаром	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
Хлеб пшеничный						
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	313	24,97	18,85	63,06	457,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1313	54,48	51,87	184,26	1287,16	
День 10						
ЗАВТРАК	150	3,82	4,43	18,53	129	18/5
Каша молочная ассорти (гречневая крупа, геркулес) с маслом сливочным	30	3,84	3,11	9,84	83,4	4
Бутерброд с сыром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
Чай с сахаром						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	16,66	9,83	38,12	249,36	
ЗАВТРАК 2	120	0,76	0,17	6,80	36,12	380
Апельсины, мандарины свежие						

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,76	0,17	6,80	36,12
ОБЕД		180	5,85	4,00	4,01	75,67 19/22
Суп картофельный с рыбой		50	9,45	9,73	8,59	158,59 5/11
Биточки (котлеты) из мяса кур		110	3,88	2,78	23,76	137,86 43/3
Макаронные изделия отварные		30	0,34	0,66	2,68	18,32 119/1
Соус томатный с маслом сливочным		150	0,15	0,06	13,07	52,08 127
Компот из свежемороженых ягод		30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
Хлеб ржаной		550	21,65	17,59	62,13	492,02
ИТОГО ЗА ОБЕД						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40	0,53	3,33	2,73	42,67 20/1
Салат из отварной свеклы с растительным маслом		120	2,48	3,36	16,48	108 3/31
Картофельное пюре		60	8,40	6,10	3,50	102,4 116
Фрикадельки из говядины		17	1,27	1,67	12,65	70,89 609
Печенье		150	0,00	0,00	14,70	60 122/1
Кисель		20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
Хлеб пшеничный		407	13,91	14,89	58,43	426,85
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1407	52,98	42,48	165,48	1204,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13775	506,71	441,24	1815,60	12717,7
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1377,5	50,67	44,12	181,56	1271,77
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						