

|

|

3 день Среда	Завтрак	САД						
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3,20	5,09	28,05	171	0	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		5,71	12,66	52,69	347,0	0,03	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Кондитерские изделия	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
			15,94	16,58	122,86	704,80	0,54	
	Обед							
	Салат соленый огурец с луком	60	0,5	3,06	1,56	35,89	3,33	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
	Плов из птицы	140	14,00	12,93	23,42	266,00	0	304
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		23,58	21,73	73,60	585,63	16,44	
	Полдник							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	Б/Н	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
Итого полдник:		7,67	7,66	23,12	191,80	0,03		
Итого за день:		52,90	58,63	272,27	1 829,23	17,04		

4 день Четверг	Завтрак	САД						
	Макароны с сыром	200/5/5	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		11,29	10,30	41,98	305,00	2,97	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	Капуста тушеная (гарнир)	60	1,19	2,22	5,69	47,40	9,82	132
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,50	25,70	237	23,8	291
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР
	Итого обед:		22,16	17,07	76,02	547,10	38,30	
	Полдник							
пирожок с повидлом	40	2,9	3,2	24,05	136	0,21	454	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
Итого полдник:		2,90	3,2	24,05	136	0,21		

		Итого за день:		36,75	30,97	151,85	1032,1	51,48	
5-й день Пятница	Завтрак		САД						
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,12	3,89	26,86	151,0	0,00	185	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Итого завтрак:		4,26	4,60	46,74	245,00	0,03		
	2-й завтрак								
	Кондитерские изделия	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451	
	Сок фруктовый	180	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399	
			12,52	12,26	120,52	642,80	18,00		
	Обед								
	Салат из картофеля и кукурузой	60	1,81	3,82	14,23	98,5	3,47	39	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57	
	Каша вязкая пшеничная	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	314	
	Котлеты рыбные	80	10,4	3,76	7,67	107,0	0,34	255	
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР	
	Итого обед:		30,68	23,68	109,93	790,42	5,50		
	Полдник								
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465	
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398		
Итого полдник:		16,67	13,63	46,61	375,00	90,58			
Итого за день:			64,13	54,17	323,80	2053,22	114,11		
6 день Понедельник	Завтрак		САД						
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3,20	5,09	28,05	171	0	185	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
	Итого завтрак:		5,77	12,66	52,90	348,00	2,83		
	2-й завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368	
	Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,4	5,10	36	
	Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247	
	Пюре картофельное	150	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР	
	Итого обед:		18,91	17,93	76,69	543,94	37,74		
	Полдник								
	Крендель Сахарный	70	6,25	10,92	47,68	313,7	0,00	443	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
	Итого полдник:		9,92	14,11	63,50	420,72	1,43		

	Итого за день:		35,00	45,10	202,89	1356,66	52,00	
7 день Вторник	Завтрак	САД						
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		12,31	20,36	26,06	336,00	0,25	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	Винегрет	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,3	9,11	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,90	3,80	23,60	148,00	0,00	205
	Суфле из курицы	80	15,99	26,502	3,59	316,648	1,61	327
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		32,44	42,782	81,59	842,68	17,23	
	Полдник							
	Сырники из творога со сгущенкой	120	18,69	17,40	12,67	234,0	0	231
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
Итого полдник:		21,54	19,81	27,03	325,0	1,42		
	Итого за день:		67,79	83,45	155,68	1598,68	28,90	
8 день Среда	Завтрак	САД						
	Каша жидкая молочная овсяная	210	4,91	6	28,41	187	0,00	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,42	13,57	53,05	363,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Обед							
	Огурец соленый	50	0,84	0	0,18	4,80		32
	Суп гороховый	200/5	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	80/30	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61	287
	Каша вязкая гречневая	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	314
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Итого обед:		24,74	22,78	90,68	682,80	6,81	
	Полдник							
пирожок с повидлом	50	2,9	3,2	24,05	136	0,21	454	
Кисель из сухофруктов	180	0,17	0,01	26,45	106,7		379	
Итого полдник:		3,07	3,209	50,50	242,65	0,21		
	Итого за день:		40,45	44,06	201,79	1380,45	8,76	

9 день Четверг	Завтрак		САД						
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
	Итого завтрак:			20,39	14,46	31,51	338,00	1,41	
	2-й завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368	
	Обед								
	Салат соленый огурец с луком	50	0,5	3,06	1,56	35,89	3,33	19	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57	
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	9	276	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР	
	Итого обед:			41,19	21,61	76,12	665,09	12,47	
	Полдник								
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465	
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398		
Итого полдник:			16,67	13,63	46,61	375,00	90,58		
Итого за день:			78,65	50,10	164,04	1422,09	114,46		

10 день Пятница	Завтрак		САД						
	Суп молочный с крупой гречка	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	94	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
	Итого завтрак:			8,54	13,05	41,93	318,60	3,74	
	2-й завтрак								
	Кондитерские изделия	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451	
	Н-К к/м плодово-ягодный 2,5%	180	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399	
	Итого 2-й завтрак:			12,52	12,26	120,52	642,80	18,00	
	Обед								
	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3	5,00	51,4	11,90	47	
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80	
	Картофель отварной	155	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276	
	Котлета из говядины	80/5	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282	
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	379		
Итого обед:			45,96	22,63	88,07	754,20	29,02		
Полдник									
Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,0	0,10	447		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392		
Итого полдник:			0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
Итого за день:			67,08	47,96	260,51	1 755,60	50,79		

560,99

535,26

2210,49

15 848,49

504,32

