



		Завтрак									
3 день Среда	Занесанка творожная с молоком стуженым	70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17				237
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20				397
	Итого завтрак:		15,43	11,15	24,96	261,90	1,37				
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5				368
	Обед										
	Овощи натуральные солёные(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05				б/н
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24				62
	Шпоре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16				321
	Рыба оварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31				354/242
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02				392	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0				б/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0				б/н	
Итого обед:		27,05	14,36	64,87	517,88	30,78					
Полдник											
Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	28,06	167,0	0,28				449	
Йогурт(раженка,кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05				401	
Итого полдник:		8,91	7,81	34,06	242,00	1,33					
Итого за день:		52,82	33,80	143,84	1 112,03	42,98					

		Завтрак									
4 день Четверг	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00				168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0				1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42				393
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,42				
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8				368
	Обед										
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8				33
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49				81
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00				282
Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00				205	
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00				398	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0				б/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0				б/н	
Итого обед:		24,07	18,3	88,44	615,66	82,29					
Полдник											
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10				215	
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0				б/н	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0				б/н	
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42				393	
Итого полдник:		9,27	13,96	25,41	264,84	1,52					
Итого за день:		38,66	41,27	165,76	1 190,70	93,23					

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная жидкая пшено	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	185			
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,03</b>	<b>9,30</b>	<b>40,83</b>	<b>267,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399			
Кондитерские изделия (печенье)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н			
<b>Обед</b>										
Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45			
Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80			
Биточки рыбные	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255			
Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321			
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>18,08</b>	<b>13,55</b>	<b>81,75</b>	<b>521,76</b>	<b>29,27</b>				
<b>Полдник</b>										
Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101,0	0,02	458			
Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,8	2,78	40			
Йогурт(ряженка,кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401			
<b>Итого полдник:</b>		<b>9,30</b>	<b>8,58</b>	<b>23,74</b>	<b>208,76</b>	<b>3,85</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>32,86</b>	<b>31,73</b>	<b>170,77</b>	<b>1099,52</b>	<b>36,14</b>				
<b>Завтрак</b>										
Сырники из творога со сгущенкой	50/15	9,30	8,70	6,33	116,00	0,13	231			
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,37</b>	<b>8,71</b>	<b>13,43</b>	<b>145,00</b>	<b>1,55</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368			
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с зел. горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,7	4,41	34			
Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24	62			
Каша вязкая пшеничная	100/3/3	2,7	2,70	19,84	114,61	0	314			
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282			
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>24,90</b>	<b>17,93</b>	<b>88,08</b>	<b>614,46</b>	<b>15,95</b>				
<b>Полдник</b>										
Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,0	0,13	216			
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	б/н			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
<b>Итого полдник:</b>		<b>10,46</b>	<b>15,79</b>	<b>25,27</b>	<b>284,84</b>	<b>0,15</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>46,16</b>	<b>42,91</b>	<b>146,73</b>	<b>1134,55</b>	<b>27,15</b>				
<b>Завтрак</b>										
Сырники из творога со сгущенкой	50/15	9,30	8,70	6,33	116,00	0,13	231			
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,37</b>	<b>8,71</b>	<b>13,43</b>	<b>145,00</b>	<b>1,55</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368			
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с зел. горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,7	4,41	34			
Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24	62			
Каша вязкая пшеничная	100/3/3	2,7	2,70	19,84	114,61	0	314			
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282			
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>24,90</b>	<b>17,93</b>	<b>88,08</b>	<b>614,46</b>	<b>15,95</b>				
<b>Полдник</b>										
Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,0	0,13	216			
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	б/н			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
<b>Итого полдник:</b>		<b>10,46</b>	<b>15,79</b>	<b>25,27</b>	<b>284,84</b>	<b>0,15</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>46,16</b>	<b>42,91</b>	<b>146,73</b>	<b>1134,55</b>	<b>27,15</b>				

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185			
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,007	3			
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,92</b>	<b>10,78</b>	<b>48,52</b>	<b>319,00</b>	<b>1,43</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399			
Кондитерские изделия (пряники)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	6/н			
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные соевые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	6/н			
Суп-паша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86			
Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,0	7,34	302			
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>16,14</b>	<b>11,64</b>	<b>68,37</b>	<b>444,00</b>	<b>10,04</b>				
<b>Полдник</b>										
Пирожки с картофелем	70	0,25	0,48	1,97	13,26	1,21	454			
Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,8	2,78	40			
Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85,0	2,05	400			
<b>Итого полдник:</b>		<b>5,44</b>	<b>6,65</b>	<b>12,70</b>	<b>131,0</b>	<b>6,04</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>28,95</b>	<b>29,37</b>	<b>154,04</b>	<b>996,02</b>	<b>20,51</b>				

<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168			
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1			
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,00</b>	<b>8,69</b>	<b>44,07</b>	<b>275,00</b>	<b>1,20</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368			
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3,01	39,33	3,83	36			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83			
Фрикадельки мясные (к супу)	20	3,82	2,02	0,16	31,1	0,20	121			
Рыба оварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31	354/242			
Щуре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321			
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>29,96</b>	<b>18,24</b>	<b>77,22</b>	<b>611,13</b>	<b>106,46</b>				
<b>Полдник</b>										
Щица "Детская"(говядина)	100	16,06	13,38	27,94	296,00	0,58	465			
Кефир с сахаром	150/3	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401			
<b>Итого полдник:</b>		<b>20,41</b>	<b>17,13</b>	<b>33,94</b>	<b>371,00</b>	<b>1,63</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>55,69</b>	<b>44,38</b>	<b>163,07</b>	<b>1292,33</b>	<b>117,29</b>				

8 день Среда

Завтрак												
Запеканка творожная с молоком ступенным	70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17	237					
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,62</b>	<b>10,43</b>	<b>22,63</b>	<b>242,90</b>	<b>1,15</b>						
2-й завтрак												
Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368					
Обед												
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	6/н					
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81					
Гренки	15	18,70	0,24	11,40	55,2	0,00	115					
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	274					
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н					
<b>Итого обед:</b>		<b>40,86</b>	<b>18,94</b>	<b>65,43</b>	<b>528,93</b>	<b>7,50</b>						
Полдник												
Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	28,06	167,0	0,28	449					
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397					
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,71</b>	<b>6,78</b>	<b>41,02</b>	<b>256,0</b>	<b>1,48</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>64,62</b>	<b>36,63</b>	<b>149,03</b>	<b>1118,08</b>	<b>19,63</b>						

Завтрак												
Каша вязкая молочная гречневая	100	3,09	3,22	17,11	110,0	0,00	168					
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392					
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>4,66</b>	<b>7,95</b>	<b>33,24</b>	<b>223,00</b>	<b>0,02</b>						
2-й завтрак												
Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399					
Кондитерские изделия ( вафли)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	6/н					
Обед												
Салат из кукурузы консервированной	45	2,75	1,88	3,69	34,70	4,41	12					
Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24	62					
Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,0	14,70	125					
Рыба оварная	65	11,1	1,43	0,47	57,0	0,30	242					
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372					
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н					
<b>Итого обед:</b>		<b>28,21</b>	<b>13,98</b>	<b>72,95</b>	<b>521,30</b>	<b>31,94</b>						
Полдник												
Драчена	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228					
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н					
Ряженка ( кефир,йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401					
<b>Итого полдник:</b>		<b>13,88</b>	<b>13,55</b>	<b>24,80</b>	<b>276,00</b>	<b>1,26</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>47,20</b>	<b>35,78</b>	<b>155,44</b>	<b>1 122,30</b>	<b>36,22</b>						
<b>Итого</b>		<b>471,26</b>	<b>389,44</b>	<b>1644,55</b>	<b>11 908,07</b>	<b>424,46</b>						