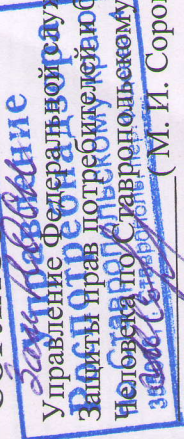


**СОГЛАСОВАНО:**



Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
Защиты прав потребителей и благополучия  
Человека по Ставропольскому краю  
(М. И. Сорокина)

« 03 » *сентября* 2024г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор государственного казенного учреждения  
для детей –сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом (смешанный) №13»

С.М. Шабанова



« 03 » *сентября* 2024г

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
НАХОДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ -СИРОТ И ДЕТЕЙ,  
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ДОМ (СМЕШАННЫЙ) № 13»  
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 до 7 лет**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

№ рецептур	Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B12	C	Ca	Fe			
												белки	жиры	углеводы
<b>1 день (понеделник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	18,25	10,29	67,51	145,3	0,01	0,08	0,39	80,3	2			
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43			
131	Горох овощной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42			
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78			
378	Чай с сахаром и молоком	150/30/10	1,38	1,44	15,82	76,62	0,01	0,06	0,27	55,6	0,4			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>489</b>	<b>23,94</b>	<b>22,23</b>	<b>87,82</b>	<b>356,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>10,66</b>	<b>131,74</b>	<b>4,36</b>			
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
338	Фрукты свежие калевранные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4			
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>			
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52			
290	Птица, тушеная в соусе сметаном с томатом	80/30	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1			
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	130/5	5,67	5,5	26,06	180	0,15	0,08	0	10,93	2,79			
70	Овощи соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7			
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78			
	<b>Итого за обед</b>	<b>765</b>	<b>31,44</b>	<b>27,34</b>	<b>89,19</b>	<b>625,69</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>9,7</b>	<b>132,03</b>	<b>11,29</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>														
224	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14			
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>32,27</b>	<b>22,95</b>	<b>47,99</b>	<b>527,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>90,38</b>	<b>305,19</b>	<b>1,6</b>			
<b>УЖИН</b>														
250	Бефстроганов из говядины	70/35	17	18,2	5,8	321	0,07	0,14	2,52	56	2,53			
313	Картофель жареный из отварного	130	2,73	3,36	21,7	128	0,12	0,08	11,62	14,9	1,15			
47	Салат из квашеной капусты	60	0,97	2,00	4,66	41	0,01	0,01	15,35	25,6	0,35			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78			
	<b>Итого за ужин</b>	<b>515</b>	<b>23,72</b>	<b>24,12</b>	<b>67,88</b>	<b>616,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>31,04</b>	<b>125,1</b>	<b>6,66</b>			
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2			
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>2549</b>	<b>125,94</b>	<b>128,68</b>	<b>343,25</b>	<b>2568,72</b>	<b>1,19</b>	<b>1,55</b>	<b>190,21</b>	<b>1080,52</b>	<b>27,61</b>			
<b>2 день (вторник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32			
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01			
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78			
382	Какао с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9			

Итого за завтрак		455	15,58	20,4	60,54	447,86	0,17	0,32	1,42	405,79	3,51
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты свежие калейброванные (банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>38</b>	<b>166</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/40	12,6	6,7	5,8	135	0,08	0,08	5,5	46,6	1,04
125	Картофель отварной с маслом	130/5	2,4	4,9	18,95	100	0,1	0,07	10,19	12,23	0,99
70	Овощи соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>22,63</b>	<b>16,18</b>	<b>77,81</b>	<b>405</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>26,36</b>	<b>160,58</b>	<b>8,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,2	1,66
385	Молоко кипяченое	180	4,9	4,55	8,93	96,3	0,05	0,2	0,99	193,7	0,09
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,28</b>	<b>9,25</b>	<b>70,93</b>	<b>405,9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,21</b>	<b>214,9</b>	<b>1,75</b>
<b>УЖИН</b>											
243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	5,6	11,9	0,03	130	0,09	0,08	0	18,35	0,75
139	Капуста тушеная	150	3,52	6,15	15,07	132	0,04	0,05	79,23	86,26	1,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>12,24</b>	<b>18,61</b>	<b>44,32</b>	<b>358,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>79,23</b>	<b>123,11</b>	<b>4,05</b>
<b>2 УЖИН</b>											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>		<b>2370</b>	<b>84,03</b>	<b>85,04</b>	<b>307,69</b>	<b>2172,06</b>	<b>0,98</b>	<b>1,16</b>	<b>57,78</b>	<b>1287</b>	<b>19,04</b>
<b>3 день (среды)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0	0	10,17	41,04	0	0	2,8	12,8	0,32

<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>8,42</b>	<b>14,86</b>	<b>74,8</b>	<b>432,74</b>	<b>0,102</b>	<b>0,164</b>	<b>3,42</b>	<b>145,87</b>	<b>2,21</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты свежие калиброванные (апелсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,6</b>
<b>ОБЕД</b>											
108	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
294	Котлета рубленая из п/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
143	Рагу из овощей	160	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
<b>Итого за обед</b>		<b>688</b>	<b>31,56</b>	<b>40,37</b>	<b>88,78</b>	<b>448</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>34,15</b>	<b>155,77</b>	<b>7,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
219	Сырники из творога с молочным соусом	150/60	34,5	29,20	26,2	507,2	0,007	0,5	1,17	333,22	1,3
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>35,26</b>	<b>29,20</b>	<b>46,77</b>	<b>592,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,5</b>	<b>1,17</b>	<b>354,82</b>	<b>4</b>
<b>УЖИН</b>											
236	Рулет из рыбы (минтай)	80/5	10,05	10,22	9,4	170,75	0	0	1,48	52,65	1,04
312	Пюре картофельное	130/5	2,73	4,4	19,06	127	0,13	0,08	22,36	35,7	1
70	Овощи соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>16,33</b>	<b>15,25</b>	<b>65,24</b>	<b>431,59</b>	<b>0,2</b>	<b>0,13</b>	<b>28,69</b>	<b>132,13</b>	<b>5,07</b>
<b>2 УЖИН</b>											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2493</b>	<b>79,31</b>	<b>66,94</b>	<b>307,66</b>	<b>1640,21</b>	<b>0,86</b>	<b>1,04</b>	<b>170,81</b>	<b>983,62</b>	<b>20,03</b>
<b>4 день (четверг)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
172	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,6	4,64
209	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>25,43</b>	<b>26,09</b>	<b>77,12</b>	<b>600,22</b>	<b>0,72</b>	<b>0,09</b>	<b>2,13</b>	<b>562,18</b>	<b>8,7</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты свежие калиброванные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>
<b>ОБЕД</b>											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
287	"Ленивые" голубцы с соусом сметаным	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
70	Овощи соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,06</b>	<b>16,5</b>	<b>61,11</b>	<b>364,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>115,11</b>	<b>164,7</b>	<b>6,68</b>

ПОЛДНИК												
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94		
406	Пирожок печеный с картофелем	60	4,01	22,7	160	0,05	0,04	9,5	36,6	0,66		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,25</b>	<b>31,08</b>	<b>167</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,72</b>	<b>23,2</b>	<b>1,57</b>		
УЖИН												
243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	5,6	11,9	130	0,09	0,08	0	18,35	0,75		
204	Вермишель отварная с сыром	130/5/25	4,5	4,45	137	0,05	0	0	10,74	0,65		
131	Горох овощной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	24	0,07	0,03	6	12	0,42		
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	39	0,05	0,02	0	8,6	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	35	0,01	0,02	0	7	0,78		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	85	0,02	0	0	21,6	2,7		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>518</b>	<b>15,74</b>	<b>17,03</b>	<b>415</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>6</b>	<b>78,29</b>	<b>6,3</b>		
2 УЖИН												
200	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18		
	<b>Итого за 4 ДЕНЬ</b>	<b>2358</b>	<b>69,58</b>	<b>80,66</b>	<b>2011,98</b>	<b>0,9</b>	<b>1,01</b>	<b>157,66</b>	<b>999,73</b>	<b>24,58</b>		
5 день												
ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	4,76	8,22	26,12	0,12	0,11	0,34	86,38	0,99		
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	0	0,01	0	1,53	0,01		
15	Сыр Российский	15	4	4	51	0	0	0	158	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	35	0,01	0,02	0	7	0,78		
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0	10,17	41,04	0	0	2,8	12,8	0,32		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>492</b>	<b>12,69</b>	<b>18,79</b>	<b>401,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>3,14</b>	<b>278,61</b>	<b>3,6</b>		
2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калиброванные(банан)	1шт./200	3	0,2	38	0,08	0,1	20	16	1,2		
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>		
ОБЕД												
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	0,09	0,09	7,26	24,48	1,51		
294	Котлета рубленая из ц/б	80/8	20,8	25,94	8,37	0,09	0,15	0	25,21	2,25		
302	Каша рассыпчатая пшеница	130/5	7,7	3,5	34,5	0,2	0	0	12,6	0,01		
47	Салат из квашеной капусты	60	0,97	2	4,66	0,01	0,01	15,35	25,6	0,35		
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	0,1	0,04	0	17,2	2		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	0,01	0,02	0	7	0,78		
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	0	0	0,14	25,6	1,04		
	<b>Итого за обед</b>	<b>753</b>	<b>41,53</b>	<b>38,52</b>	<b>106,84</b>	<b>0,5</b>	<b>0,31</b>	<b>22,75</b>	<b>137,69</b>	<b>7,94</b>		
ПОЛДНИК												
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	160/40	31,64	22,68	29,36	0,08	0,4	0,38	286,02	1		
382	Каша с молоком	180	3,42	3,42	22,6	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>35,06</b>	<b>26,10</b>	<b>51,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>1,28</b>	<b>398,26</b>	<b>1,9</b>		
УЖИН												
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/40	12,6	6,7	5,8	0,08	0,08	5,5	46,6	1,04		
313	Картофель жареный из отварного	130	2,73	3,36	21,7	0,12	0,08	11,62	14,9	1,15		
70	Омлет соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	0,05	0,02	0	8,6	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	0,01	0,02	0	7	0,78		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	0,02	0	0	21,6	2,7		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>10,69</b>	<b>63,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,42</b>	<b>113,88</b>	<b>7,07</b>		

386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>2575</b>	<b>130,34</b>	<b>103,41</b>	<b>376,37</b>	<b>2592,26</b>	<b>1,86</b>	<b>1,52</b>	<b>74,47</b>	<b>1329,12</b>	<b>26,52</b>

6 день (суббота)

<b>ЗАВТРАК</b>											
218	Вареники ленивые отварные	183/7	26,8	19,29	14,10	381,80	0,07	0,41	0,34	177,8	0,68
1	Бутиерброд с маслом	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>32,01</b>	<b>29,23</b>	<b>66,17</b>	<b>663,20</b>	<b>0,152</b>	<b>0,434</b>	<b>1,09</b>	<b>260,5</b>	<b>2,65</b>

2-й ЗАВТРАК

338	Фрукты свежие калиброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3,45</b>	<b>2,35</b>	<b>26,67</b>	<b>152</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>120,18</b>	<b>87,77</b>	<b>0,81</b>

ОБЕД

108	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
268	Котлета из говядины	80/10	12,59	12,32	9,35	199	0,06	0,1	0,29	27,03	2,23
199	Пюре из бобовых с маслом	130/5	14,95	5,72	32,9	246,41	0,52	0	0	58,63	4,5
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
40	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>36,71</b>	<b>23,14</b>	<b>103,58</b>	<b>92</b>	<b>0,78</b>	<b>0,24</b>	<b>7,3</b>	<b>194,2</b>	<b>13,25</b>

ПОЛДНИК

406	Пирожок печеный с капустой	60	4,01	5,96	22,7	160	0,05	0,04	9,5	36,6	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,17</b>	<b>3,25</b>	<b>44,35</b>	<b>219</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>61,39</b>	<b>1,5</b>

УЖИН

290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	80/30	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1
205	Макароны отварные с овощами	150	5	2,06	0,38	170	0,04	0	0	7,95	0,5
70	Овощи соленные (помидор)	60	0,6	0,06	0,06	7,8	0,02	0,02	6	8,4	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>24,65</b>	<b>19,84</b>	<b>36,61</b>	<b>529,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>97,54</b>	<b>74,93</b>	<b>4,52</b>

2 УЖИН

386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>2430</b>	<b>80,21</b>	<b>72,57</b>	<b>287,62</b>	<b>1401,26</b>	<b>1,33</b>	<b>1,01</b>	<b>260,95</b>	<b>826,74</b>	<b>21,1</b>

7 день (воскресенье)

<b>ЗАВТРАК</b>											
211	Омлет натуральный с сыром	120	12,8	23,76	2	273,3	0,08	0	0,24	211,6	2,1
	Игра клубковая (пром. производства)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>19,45</b>	<b>37,42</b>	<b>42,58</b>	<b>547</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>	<b>5,16</b>	<b>320,94</b>	<b>5,27</b>

2-й ЗАВТРАК

338	Фрукты свежие калиброванные (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
-----	--------------------------------------	-----------	-----	-----	------	----	------	------	----	----	-----

итого за 2-й завтрак		200	0,8	1,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>ОБЕД</b>											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
215	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80/5	14,92	5,92	5,54	135	0,07	0,13	0,94	33,69	0,77
312	Шпоре картофельное	130/5	2,73	4,4	19,06	127	0,13	0,08	22,36	35,7	1
47	Салат из квашеной капусты	60	0,97	2	4,66	41	0,01	0,01	15,35	25,6	0,35
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>25,72</b>	<b>16,83</b>	<b>81,26</b>	<b>466</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>46,02</b>	<b>181,56</b>	<b>7,48</b>

<b>ПОЛДНИК</b>											
221	Сырник с морковью и ступенным молоком	150/60	11,15	13,92	17,36	239	0,04	0	0,48	104,25	0,55
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>7,84</b>	<b>6,46</b>	<b>48,72</b>	<b>285</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>1,1</b>	<b>219,72</b>	<b>0,4</b>

<b>УЖИН</b>											
250	Бефстроганов из говядины	70/35	17	18,2	5,8	321	0,07	0,14	2,52	56	2,53
304	Рис отварной	130	3,1	3,09	30,43	162,5	0,02	0,01	0	6,01	0,4
75	Няра морковная	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0	0	10,17	41,04	0	0	2,8	12,8	0,32
	<b>Итого за ужин</b>	<b>532</b>	<b>24,42</b>	<b>24,72</b>	<b>67,36</b>	<b>621,54</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>8,8</b>	<b>121,45</b>	<b>5,71</b>

<b>2 УЖИН</b>											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>2537</b>	<b>90,66</b>	<b>96,61</b>	<b>277,14</b>	<b>2131,69</b>	<b>0,9</b>	<b>0,97</b>	<b>57,72</b>	<b>1033,12</b>	<b>21,83</b>

**8 день (понедельник)**

<b>ЗАВТРАК</b>											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32
1	Вутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>13,36</b>	<b>20,35</b>	<b>58,99</b>	<b>436,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>1,17</b>	<b>352,02</b>	<b>2,03</b>

<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты свежие калиброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>38</b>	<b>166</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>

<b>ОБЕД</b>											
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52
294	Котлета рубленая из ц/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
143	Рагу из овощей	160	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85
	<b>Итого за обед</b>	<b>748</b>	<b>32,91</b>	<b>40,29</b>	<b>85,61</b>	<b>564,84</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>40,01</b>	<b>147,1</b>	<b>8,8</b>

<b>ПОЛДНИК</b>											
406	Пирожок печеный с капустой	60	4,01	5,96	22,7	160	0,05	0,04	9,5	36,6	0,66
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,77</b>	<b>22,68</b>	<b>49,93</b>	<b>533</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>307,62</b>	<b>3,7</b>

УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0,08	0	4,88	0,48
203	Рожки отварные с маслом сливочным	130/5	4,5	4,45	0,51	137	0,05	0	0	10,74	0,65
131	Горох овсяной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>473</b>	<b>12,96</b>	<b>10,24</b>	<b>77,99</b>	<b>499</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>6,14</b>	<b>68,82</b>	<b>4,37</b>

2-й УЖИН											
306	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	<b>Итого за 8 ДЕНЬ</b>	<b>2381</b>	<b>121,22</b>	<b>116,93</b>	<b>404,8</b>	<b>2796,88</b>	<b>1,24</b>	<b>1,31</b>	<b>80,24</b>	<b>1427,08</b>	<b>22,51</b>

9 день (вторник)											
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38
02	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
302	Каво с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>11,51</b>	<b>19,28</b>	<b>71,57</b>	<b>648,56</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>1,69</b>	<b>243,23</b>	<b>2,29</b>

2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,6</b>

ОБЕД											
ив	Шти из свежей капусты с картофелем	200/5	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
239	Треска рыбная (минтай) с соусом сметанным с томатом	80/50	10,3	9,52	14,02	159	0	0	1,62	77,03	0,73
312	Пюре картофельное	130/5	2,73	4,4	19,06	127	0,13	0,08	22,36	35,7	1
70	Овощи соленные (помидор)	60	0,6	0,06	0,06	7,8	0,02	0,02	6	8,4	0,54
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
309	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>20,65</b>	<b>17,63</b>	<b>82,2</b>	<b>437,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>17,42</b>	<b>205,15</b>	<b>7,35</b>

ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	160/40	31,64	22,68	29,36	448	0,08	0,4	0,38	286,02	1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>34,84</b>	<b>25,68</b>	<b>51,76</b>	<b>573</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>1,55</b>	<b>398,92</b>	<b>1,4</b>

УЖИН											
204	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	80/94/6	17,58	24,33	13,5	365,42	0,17	0	23,58	23,25	1,71
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0	0	10,17	41,04	0	0	2,8	12,8	0,32
	<b>Итого за ужин</b>	<b>587</b>	<b>21,13</b>	<b>24,96</b>	<b>28,78</b>	<b>498,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>32,78</b>	<b>81,03</b>	<b>4,57</b>

2-й УЖИН											
306	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>Итого за 9 ДЕНЬ</b>	<b>2662</b>	<b>67,45</b>	<b>72,88</b>	<b>260,5</b>	<b>1934,68</b>	<b>0,86</b>	<b>1,01</b>	<b>176,98</b>	<b>1010,24</b>	<b>14,37</b>

10 день (среда)  
ЗАВТРАК





96	Рисовый суп "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
250	Бефстроганов из говядины	70/35	17	18,2	5,8	321	0,07	0,14	2,52	56	2,53
302	Каша рассыпчатая пшеничная	130/5	7,7	3,5	34,5	185,3	0,2	0	0	12,6	0,01
47	Салат из квашеной капусты	60	0,97	2	4,66	41	0,01	0,01	15,35	25,6	0,35
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>33,01</b>	<b>29,24</b>	<b>99,73</b>	<b>732,3</b>	<b>0,47</b>	<b>0,26</b>	<b>23,26</b>	<b>165,9</b>	<b>9,08</b>

**ПОЛДНИК**

388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
219	Сырники из творога с молочным соусом	150/60	34,5	29,2	26,2	507,2	0,007	0,5	1,17	333,22	1,3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>35,13</b>	<b>29,47</b>	<b>44,83</b>	<b>586,22</b>	<b>0,007</b>	<b>0,5</b>	<b>91,17</b>	<b>352,39</b>	<b>1,9</b>

**УЖИН**

394	Котлета рубленая из д/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	130/5	5,67	5,5	26,06	180	0,15	0,08	0	10,93	2,79
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	<b>Итого за ужин</b>	<b>503</b>	<b>30,4</b>	<b>32,07</b>	<b>73,92</b>	<b>674</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>3,44</b>	<b>92,52</b>	<b>8,26</b>

**2 УЖИН**

386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>Итого за 11 ДЕНЬ</b>	<b>2528</b>	<b>131,62</b>	<b>116,95</b>	<b>405,66</b>	<b>2545,16</b>	<b>1,25</b>	<b>1,46</b>	<b>169</b>	<b>1294,76</b>	<b>24,62</b>

**12 день (пятница)**

**ЗАВТРАК**

218	Вареники лепные отварные	183/7	26,8	19,29	14,1	381,8	0,07	0,41	0,34	177,8	0,68
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
382	Каво с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>34,23</b>	<b>29,28</b>	<b>67,72</b>	<b>674,66</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>3,32</b>	<b>303,78</b>	<b>4,49</b>

**2-й ЗАВТРАК**

318	Фрукты свежие калейроованные(апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,6</b>

**ОБЕД**

84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/40	12,6	6,7	5,8	135	0,08	0,08	5,5	46,6	1,04
112	Пюре картофельное	130/5	2,73	4,4	19,06	127	0,13	0,08	22,36	35,7	1,1
70	Овощи соленные (помидор)	60	0,6	0,06	0,06	7,8	0,02	0,02	6	8,4	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>50,42</b>	<b>31,15</b>	<b>127,33</b>	<b>885,12</b>	<b>0,82</b>	<b>0,53</b>	<b>138,24</b>	<b>300,72</b>	<b>13,37</b>

**ПОЛДНИК**

406	Пирожок печеный с картофелем	60	4,01	5,96	22,7	160	0,05	0,04	9,5	36,6	0,66
383	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,69</b>	<b>8,6</b>	<b>17</b>	<b>176</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>1,1</b>	<b>223,92</b>	<b>0,73</b>

**УЖИН**

287	"Ленные" голубцы с соусом сметанным	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>17,95</b>	<b>13,14</b>	<b>48,78</b>	<b>350</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>25,11</b>	<b>120,31</b>	<b>7,18</b>

**2 УЖИН**

386	Кисломолоочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ</b>	<b>2345</b>	<b>101,35</b>	<b>82,02</b>	<b>280,87</b>	<b>2108,96</b>	<b>1,5</b>	<b>1,49</b>	<b>301,46</b>	<b>1237,26</b>	<b>27,15</b>

**13 день (суббота)**

**ЗАВТРАК**

212	Омлет натуральный с сосисками	140	15,28	30,26	2,68	344,2	0,06	0,12	0,39	93,28	2,54
	Икра кабачковая (пром.ш. производ.)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
13	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>25,63</b>	<b>49,69</b>	<b>46,96</b>	<b>701,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>356,19</b>	<b>2,19</b>

**2-й ЗАВТРАК**

338	Фрукты свежие калейброванные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,60	94,00	0,06	0,04	20	32	4,4
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>

**ОБЕД**

82	Ворин с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
294	Котлета рубленная из ц/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
143	Рагу из овощей	160	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1
70	Овощи соленные (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Выгон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	<b>Итого за обед</b>	<b>748</b>	<b>30,55</b>	<b>39,92</b>	<b>81,57</b>	<b>533</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>41,11</b>	<b>164,16</b>	<b>8,35</b>

**ПОЛДНИК**

224	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,97</b>	<b>10,72</b>	<b>84,78</b>	<b>487,95</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>2,61</b>	<b>154,28</b>	<b>3,84</b>

**УЖИН**

243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	5,6	11,9	0,03	130	0,09	0,08	0	18,35	0,75
205	Макарона отварные с овощами	150	5	2,06	0,38	170	0,04	0	0	7,95	0,5
131	Горох овощной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
376	Чай с сахаром	180/10	0,09	0	13,5	52	0	0	0	2,61	0,36
	<b>Итого за ужин</b>	<b>505</b>	<b>15,57</b>	<b>14,64</b>	<b>32,03</b>	<b>415</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>6</b>	<b>56,51</b>	<b>3,81</b>

**2-й УЖИН**

386	Кисломолоочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ</b>	<b>2543</b>	<b>94,43</b>	<b>93,3</b>	<b>350,66</b>	<b>2449,67</b>	<b>1,08</b>	<b>1,26</b>	<b>81,58</b>	<b>1203,74</b>	<b>22,39</b>

**14 день (воскресенье)**

**ЗАВТРАК**

183	Каша ячменная молочная из гречневой крупы	200/10/10	14,68	5,39	102,54	253	0	0	1,65	178,8	2,91
184	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
185	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>25,81</b>	<b>18,96</b>	<b>142,96</b>	<b>541</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>2,82</b>	<b>471,13</b>	<b>5,6</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты свежие калейдоскопные(банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>38</b>	<b>166</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
88	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
265	Плов из говядины	75/225	9,5	9,27	13,21	175	0,04	0,04	0,21	7,92	1,32
47	Салат из квашеной капусты	60	0,97	2	4,66	41	0,01	0,01	15,35	25,6	0,35
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>17,11</b>	<b>14,92</b>	<b>70,57</b>	<b>373</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>15,7</b>	<b>121,54</b>	<b>6,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
406	Пирожок печеный с капустой	60	4,01	5,96	22,7	160	0,05	0,04	9,5	36,6	0,66
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,51</b>	<b>3,25</b>	<b>38,02</b>	<b>195</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>54,55</b>	<b>3,05</b>
<b>УЖИН</b>											
235	Шницель рыбный (минтай) натуральный	80/5	14,92	5,92	5,54	135	0,07	0,13	0,94	33,69	0,77
312	Пюре картофельное	130/5	2,73	4,4	19,06	127	0,13	0,08	22,36	35,7	1
70	Овощи соленые (огурец)	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0	0	10,17	41,04	0	0	2,8	12,8	0,32
	<b>Итого за ужин</b>	<b>517</b>	<b>21,2</b>	<b>10,95</b>	<b>50,05</b>	<b>349,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>26,6</b>	<b>112,97</b>	<b>4,27</b>
<b>2-й УЖИН</b>											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	<b>Итого за 14 ДЕНЬ</b>	<b>2452</b>	<b>74,83</b>	<b>62,89</b>	<b>284,7</b>	<b>1838,14</b>	<b>0,89</b>	<b>1,11</b>	<b>45,78</b>	<b>684,15</b>	<b>21,32</b>
	в весь период	34760	1348,13	1267,18	4547,43	30500,8	15,99	17,18	2010,7	15403,5	318,87
	в течение за 1 день	2483	96,3	90,5	324,8	2178,6	1,14	1,23	143,6	1100,3	22,77