

СОГЛАСОВАНО:

Зач. КСОН

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия

Человек *Ирина Владимировна* Ставропольскому краю

Роспотребнадзор (И.И. Иорданкина)

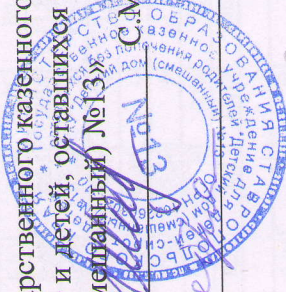
по Ставропольскому краю

365006, г. Ставрополь, Фед. ул. Дзержинского, 4 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

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

С.М. Шабанова



« 02 » *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 12 и старше.**

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.

минеральные вещества, мг

витамины, мг

энергетическая ценность (ккал)

пищевые вещества (г)

выход блюда

Наименование блюда

№ рецептур

| № рецептур | Наименование блюда | выход блюда | | | пищевые вещества (г) | | энергетическая ценность (ккал) | B1 | B12 | C | Ca | Fe |
|-----------------------------|--|-------------|--------|----------|----------------------|--------|--------------------------------|------|--------|---------|-------|----|
| | | белки | жиры | углеводы | белки | жиры | | | | | | |
| 1 день (понедельник) | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 116 | 18,25 | 10,29 | 67,51 | 145,3 | 0,01 | 0,08 | 0,39 | 80,3 | 2 | |
| | Икра кабачковая (промыш. производ.) | 100 | 2,04 | 9,18 | 8,71 | 126 | 0,02 | 0,05 | 7,14 | 41,82 | 0,71 | |
| 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 | 7 | 6,86 | 0,09 | 62 | 0 | 0 | 0 | 1,58 | 0,01 | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 150/50/15 | 1,5 | 1,6 | 17,35 | 86,7 | 0,02 | 0 | 0,65 | 62,9 | 0,45 | |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 624 | 39,9 | 29,77 | 130,51 | 668 | 0,37 | 0,27 | 14,18 | 246,2 | 8,04 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие калевранные (яблоки) | шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 | |
| 338 | Итого за 2-й завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,45 | 5 | 20,7 | 150 | 0,18 | 0,08 | 6,08 | 45,39 | 1,9 | |
| 290 | Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 28 | 30,7 | 6,05 | 424,9 | 0 | 0,02 | 2,8 | 43,3 | 2,01 | |
| 200/10 | Каша рассыпчатая гречневая | 11,33 | 11 | 53,8 | 360 | 360 | 0,3 | 0,16 | 0 | 21,86 | 5,58 | |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 | |
| 70 | Овощи соленые (огурец) | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 | |
| | Батон пшеничный йодированный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1060 | 58,22 | 49,81 | 156,93 | 1118,9 | 0,84 | 0,42 | 14,38 | 230,75 | 33,1 | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 200/80 | 17,09 | 15 | 89,89 | 564,13 | 0,1 | 0,29 | 3,63 | 185,7 | 1,59 | |
| 224 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 | |
| 388 | Итого за полдник | 480 | 17,79 | 15,3 | 110,59 | 651,93 | 0,11 | 0,29 | 103,63 | 207 | 2,22 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | Бефстроганов из говядины | 100/50 | 24,3 | 34,6 | 8,3 | 459 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | 79,95 | 3,6 | |
| 250 | Картофель жареный из отварного | 180 | 3,8 | 4,6 | 30 | 177 | 0,17 | 0,11 | 16,09 | 20,62 | 1,59 | |
| 313 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 3,00 | 7,66 | 64 | 0,03 | 0,02 | 25 | 41,6 | 0,58 | |
| 47 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 24 | 98 | 0 | 0 | 1,72 | 14,5 | 0,94 | |
| 342 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| | Итого за ужин | 760 | 39,78 | 44,08 | 116,61 | 1042 | 0,58 | 0,45 | 46,41 | 208,57 | 12,66 | |
| 386 | Итого за обед | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | |
| 3324 | Итого за 1 день | 3324 | 151,52 | 137,4 | 472,48 | 3285,7 | 1,94 | 1,52 | 196,74 | 1090,25 | 59,27 | |
| 2 день (вторник) | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,29 | 8,01 | 24,9 | 192 | 0,06 | 0,16 | 0,65 | 142,65 | 0,4 | |
| 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 | 20 | 5,3 | 5,3 | 0 | 68 | 0 | 0,06 | 0,56 | 210,6 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| 382 | Итого за завтрак | 200 | 3,8 | 3,8 | 25,1 | 145,4 | 0,03 | 0,13 | 1,3 | 112,24 | 0,63 | |

| Итого за завтрак | | 600 | 23,7 | 24,68 | 83,05 | 682,4 | 0,34 | 0,47 | 2,51 | 514,62 | 5,49 |
|--------------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калейброванные (банан) | шт./200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| Итого 2-й завтрак | | 200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,03 | 6,37 | 18,91 | 145 | 0,06 | 0,07 | 13,07 | 76,46 | 1,66 |
| 229 | Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами | 100/50 | 15,75 | 8,34 | 7,3 | 169 | 0,11 | 0,11 | 6,89 | 58,2 | 1,31 |
| 125 | Картофель отварной | 180/5 | 3,75 | 7,55 | 29,17 | 200 | 0,17 | 0,12 | 15,68 | 18,83 | 1,54 |
| 70 | Овощи соленые (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| Итого за обед | | 1035 | 35,97 | 25,37 | 131,76 | 698 | 0,7 | 0,46 | 41,14 | 273,69 | 28,12 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок печеный с повидлом | 150 | 8,07 | 7,05 | 93 | 464,4 | 0 | 0 | 0,33 | 31,65 | 2,49 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,44 | 5,06 | 9,92 | 107 | 0,05 | 0,22 | 1,1 | 215,22 | 0,1 |
| Итого за полдник | | 350 | 13,51 | 12,11 | 102,92 | 571,4 | 0,05 | 0,22 | 1,43 | 246,87 | 2,59 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски молочные отварные с маслом сливочным 2 шт. | 100/10 | 6,4 | 10,22 | 70,3 | 402 | 0,08 | 0,17 | 0 | 9,76 | 0,96 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 4,23 | 7,38 | 18,09 | 158,4 | 0,05 | 0,06 | 95,08 | 103,51 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0,4 |
| Итого за ужин | | 635 | 20,83 | 19,48 | 150,04 | 862,1 | 0,41 | 0,35 | 95,08 | 168,07 | 8,66 |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| Итого за 2 день | | 3020 | 102,85 | 92,77 | 513,5 | 3132,9 | 1,61 | 1,82 | 160,41 | 1445,13 | 46,24 |
| 3 день (среда) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 250/10/10 | 7,08 | 11,5 | 44,89 | 311 | 0,07 | 0,21 | 0,78 | 171,11 | 0,56 |
| 01 | 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 | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17,2 | 2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Итого за завтрак | | 642 | 16,17 | 20,84 | 115,94 | 716,3 | 0,282 | 0,294 | 3,98 | 232,81 | 5,61 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калеброванные (апельсин) | 1 шт./200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| итого за 2-й завтрак | | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,95 | 5,19 | 22,6 | 152,5 | 0,08 | 0,09 | 4,64 | 59,45 | 0,8 |
| 294 | Котлета рубленая из ц/б | 100/10 | 25,99 | 31,58 | 10,49 | 467 | 0,11 | 0,19 | 0 | 32,49 | 2,83 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 2,88 | 10,62 | 18,54 | 183,51 | 0,09 | 0 | 34,11 | 37,35 | 1,12 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| Итого за обед | | 890 | 45,04 | 49,59 | 132,58 | 846,51 | 0,61 | 0,42 | 38,91 | 218,23 | 12,85 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с молочным соусом сладким | 200/80 | 46 | 38,90 | 34,6 | 676,3 | 0,01 | 0,7 | 1,56 | 444,3 | 1,74 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| Итого за полдник | | 480 | 46,76 | 39,70 | 55,17 | 761,3 | 0,02 | 0,7 | 1,56 | 478,7 | 17,74 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 236 | Рулет из рыб-минтай | 100/5 | 12,42 | 12,62 | 11,61 | 210,92 | 0 | 0 | 1,82 | 65,81 | 1,3 |
| 312 | Горе картофельное | 180/5 | 3,8 | 6,12 | 26,4 | 175,8 | 0,18 | 0,18 | 31,05 | 49,4 | 1,4 |
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 24 | 98 | 0 | 0 | 1,72 | 14,5 | 0,94 |
| Итого за ужин | | 720 | 27,2 | 20,73 | 110,42 | 740,72 | 0,48 | 0,32 | 40,09 | 206,91 | 10,25 |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| Итого за 3 день | | 3132 | 143,82 | 133,51 | 438,77 | 3230,52 | 1,492 | 2,134 | 206,13 | 1518,2 | 47,73 |
| 4 день (четверг) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 172 | Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком | 250 | 9,15 | 7,75 | 45,4 | 282 | 0,7 | 0 | 1,2 | 292 | 5,8 |
| 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 | 20 | 5,3 | 5,3 | 0 | 68 | 0 | 0,06 | 0,56 | 210,6 | 0 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 6,98 | 6,32 | 0,38 | 86,62 | 0,04 | 0 | 0 | 36,25 | 1,37 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 3,38 | 24,9 | 139 | 0,04 | 0,04 | 1,3 | 125,4 | 0,46 |
| Итого за завтрак | | 650 | 34,94 | 30,48 | 117,43 | 872,62 | 1,06 | 0,23 | 3,06 | 717,68 | 13,59 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калеброванные (яблоко) | 1шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| Итого за 2-й завтрак | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,92 | 3,46 | 8,56 | 73,75 | 0,04 | 0,06 | 10,17 | 47,77 | 0,75 |
| 287 | "Ленивые" голубцы с соусом сметанным | 200/50 | 18,37 | 17,15 | 18,2 | 301 | 0,1 | 0,16 | 28,68 | 92 | 3,09 |
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 |
| Итого за обед | | 950 | 33,67 | 23,22 | 103,27 | 561,55 | 0,5 | 0,38 | 134,18 | 246,87 | 12,08 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 24 | 98 | 0 | 0 | 1,72 | 14,5 | 0,94 |
| 406 | Пирожок печеный с картофелем | 150 | 10,03 | 14,91 | 56,73 | 400,5 | 0,13 | 0,09 | 23,76 | 91,57 | 1,65 |
| | Итого за полдник | 350 | 10,03 | 14,91 | 80,73 | 498,5 | 0,13 | 0,09 | 25,48 | 106,07 | 2,59 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски молочные отварные с маслом 2 шт. | 100/10 | 6,4 | 10,22 | 70,3 | 402 | 0,08 | 0,17 | 0 | 9,76 | 0,96 |
| 204 | Вермишель отварная с маслом сливочным и сыром | 200/10/40 | 24,8 | 17 | 106,06 | 653,36 | 0,28 | 0,14 | 0,92 | 387,26 | 2,88 |
| 131 | Горох овощной отварной (консервированный) | 100/5 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 0,05 | 10 | 20 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 |
| | Итого за ужин | 785 | 44,31 | 29,94 | 236,38 | 1404,36 | 0,73 | 0,47 | 10,92 | 499,02 | 24,99 |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 3135 | 129,59 | 110,28 | 565,14 | 3584,03 | 2,51 | 1,43 | 193,89 | 1827,52 | 57,83 |
| 5 день (пятница) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 220/15/15 | 10,98 | 18,17 | 59,93 | 447 | 0,27 | 0,26 | 0,78 | 198,69 | 2,31 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 4 | 4 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 158 | 0 |
| 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 10 | 0,06 | 5,85 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,53 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |
| | Итого за завтрак | 617 | 24,29 | 29,74 | 104,28 | 820,6 | 0,52 | 0,38 | 3,88 | 420,02 | 7,13 |
| 2 -й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты вежле калевранные (банан) | 1шт./200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9 | 8 | 17 | 173 | 0 | 0 | 9 | 31 | 2 |
| 294 | Котлета рубленая из д/б | 100/10 | 25,99 | 31,58 | 10,49 | 467 | 0,11 | 0,19 | 0 | 32,49 | 2,83 |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеница | 180/10 | 10,71 | 4,9 | 47,7 | 278,23 | 0,29 | 0 | 0 | 17,55 | 0,009 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 3 | 7,66 | 64 | 0,03 | 0,02 | 25 | 41,6 | 0,58 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| | Итого за обед | 1035 | 59,5 | 49,68 | 163,8 | 1178,23 | 0,76 | 0,35 | 34,16 | 211,58 | 13,519 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со стуженным молоком | 200/80 | 39,55 | 28,35 | 36,7 | 560,00 | 0,10 | 0,52 | 0,48 | 357,53 | 1,24 |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 3,8 | 3,8 | 25,1 | 145,4 | 0,03 | 0,13 | 1,3 | 112,24 | 0,63 |
| | Итого за полдник | 480 | 43,35 | 32,15 | 61,8 | 705,40 | 0,13 | 0,65 | 1,78 | 469,77 | 1,87 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами | 100/50 | 15,75 | 8,34 | 7,3 | 169 | 0,11 | 0,11 | 6,89 | 58,2 | 1,31 |
| 313 | Картофель жареный из отварного | 200 | 4,2 | 5,18 | 33,33 | 197 | 0,19 | 0,13 | 17,88 | 22,92 | 1,77 |
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 |
| | Итого за ужин | 780 | 31,69 | 16,31 | 109,61 | 707 | 0,61 | 0,38 | 30,27 | 192,72 | 25,69 |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |

| ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 6 день (суббота) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые отварные с маслом | 200/10 | 32,5 | 23,36 | 17,10 | 462,20 | 0,08 | 0,5 | 0,41 | 215,3 | 0,83 |
| 01 | 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 | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17,2 | 2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 575 | 43,09 | 34,3 | 94,20 | 908,60 | 0,312 | 0,584 | 1,16 | 325,7 | 5,97 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калевранные (апельсин) | 1 шт./200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 3,45 | 2,35 | 26,67 | 152 | 0,10 | 0,09 | 120,18 | 87,77 | 0,81 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,95 | 5,19 | 22,6 | 152,5 | 0,08 | 0,09 | 4,64 | 59,45 | 0,8 |
| 268 | Котлета из говядины | 100/10 | 15,59 | 15,48 | 11,87 | 249 | 0,07 | 0,12 | 0,38 | 35,94 | 2,8 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 180/10 | 20,7 | 7,92 | 45,63 | 341,19 | 0,72 | 0 | 0 | 81,18 | 6,3 |
| 70 | Оюши соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Багон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 |
| | Итого за обед | 1000 | 53,68 | 31,7 | 156,48 | 184 | 1,23 | 0,37 | 10,52 | 296,77 | 33,51 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок печеный с капустой | 150 | 10,03 | 14,91 | 56,73 | 400,5 | 0,13 | 0,09 | 23,76 | 91,57 | 1,65 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| | Итого за полдник | 350 | 10,45 | 14,91 | 83,63 | 509,5 | 0,13 | 0,09 | 23,92 | 120,01 | 2,8 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 290 | Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 28 | 30,7 | 6,05 | 424,9 | 0 | 0,02 | 2,8 | 43,3 | 2,01 |
| 205 | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,67 | 6,89 | 41,81 | 260,82 | 0,008 | 0 | 5,5 | 20,97 | 0,77 |
| 70 | Оюши соленные (помидор) | 100 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 0,04 | 0,03 | 10 | 14 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 |
| | Итого за ужин | 780 | 46,57 | 39,87 | 115,31 | 1030,52 | 0,338 | 0,17 | 118,3 | 151,47 | 10,26 |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| | Итого за 6 ДЕНЬ | 3105 | 284,9 | 233,92 | 910,50 | 4890,72 | 4,37 | 2,724 | 586,99 | 2123,19 | 89,1 |
| 7 день (воскресенье) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет натуральный с сыром | 120 | 12,8 | 23,76 | 2 | 273,3 | 0,08 | 0 | 0,24 | 211,6 | 1,05 |
| | Икра кабачковая (пром. производства) | 100 | 2,04 | 9,18 | 8,71 | 126 | 0,02 | 0,05 | 7,14 | 41,82 | 0,71 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| 14 | Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 10 | 0,06 | 5,85 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,53 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 565 | 25,65 | 42,11 | 61,11 | 763 | 0,37 | 0,17 | 8,03 | 365,45 | 6,67 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калевранные (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 |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,03 | 6,37 | 18,91 | 145 | 0,06 | 0,07 | 13,07 | 76,46 | 1,66 |
| 235 | Шницель рыбный (минтай) натуральный | 100/5 | 18,68 | 7,19 | 7,22 | 168 | 0,09 | 0,15 | 1,3 | 44,68 | 1 |
| 312 | Пюре картофельное | 180/5 | 3,8 | 6,12 | 26,4 | 175,8 | 0,18 | 0,18 | 31,05 | 49,4 | 1,4 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 3 | 7,66 | 64 | 0,03 | 0,02 | 25 | 41,6 | 0,58 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| | Итого за обед | 990 | 39,65 | 25,68 | 134,81 | 724,8 | 0,7 | 0,56 | 70,42 | 307,04 | 27,59 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога с морковью со стуженым | | | | | | | | | | |
| 221 | молоком | 200/80 | 14,87 | 18,58 | 23,15 | 319 | 0,05 | 0 | 0,64 | 139 | 0,74 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,44 | 5,06 | 9,92 | 107 | 0,05 | 0,22 | 1,1 | 215,22 | 0,1 |
| | Итого за полдник | 480 | 20,31 | 23,64 | 33,07 | 426 | 0,1 | 0,22 | 1,74 | 354,22 | 0,84 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 230 | Бефстроганов из говядины | 100/50 | 24,3 | 34,6 | 8,3 | 459 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | 79,95 | 3,6 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 4,3 | 42,1 | 225 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,3 | 0,6 |
| 75 | Икра морковная | 80 | 1,73 | 3,83 | 8,99 | 77 | 0,07 | 0,07 | 4,64 | 41,39 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |

| Итого за ужин | | 762 | 40,43 | 44,61 | 117,34 | 1050,60 | 0,48 | 0,4 | 11,34 | 195,74 | 11,42 |
|-----------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолоочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ | 3197 | 132,44 | 144,24 | 374,13 | 3171,4 | 1,77 | 1,73 | 112,93 | 1494,45 | 51,12 |
| 8 день (понедельник) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,29 | 8,01 | 24,9 | 192 | 0,06 | 0,16 | 0,65 | 142,65 | 0,4 |
| 1 | Бутерброд 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 пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17,2 | 2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 610 | 19,8 | 22,95 | 89 | 639,4 | 0,29 | 0,24 | 1,3 | 408,25 | 5,28 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калеврованные (банан) | шт./200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,45 | 5 | 20,7 | 150 | 0,18 | 0,08 | 6,08 | 45,39 | 1,9 |
| 294 | Котлета рубленая из ц/б | 100/10 | 25,99 | 31,58 | 10,49 | 467 | 0,11 | 0,19 | 0 | 32,49 | 2,83 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 2,88 | 10,62 | 18,54 | 183,51 | 0,09 | 0 | 34,11 | 37,35 | 1,12 |
| 70 | Омлет соленые (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 24 | 98 | 0 | 0 | 1,72 | 14,5 | 0,94 |
| | Итого за обед | 990 | 47 | 49,51 | 129,54 | 997,51 | 0,73 | 0,43 | 47,41 | 215,53 | 14,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок печеный с капустой | 150 | 10,03 | 14,91 | 56,73 | 400,5 | 0,13 | 0,09 | 23,76 | 91,57 | 1,65 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 |
| | Итого за полдник | 350 | 10,79 | 22,68 | 49,93 | 533 | 0,1 | 0,4 | 0,38 | 307,62 | 3,7 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски молочные отварные с маслом 2 шт | 100/10 | 6,4 | 10,22 | 70,3 | 402 | 0,08 | 0,17 | 0 | 9,76 | 0,96 |
| 203 | Рожики отварные с маслом сливочным | 180/5 | 6,23 | 6,19 | 0,71 | 330 | 0,08 | 0,01 | 0 | 14,9 | 0,91 |
| 131 | Горох ошпаренный отварной (консервированный) | 100/5 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 0,05 | 10 | 20 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| | Итого за ужин | 730 | 26,25 | 18,49 | 151,06 | 1125 | 0,55 | 0,35 | 10,16 | 125 | 9,67 |
| 2-й УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолоочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ | 3080 | 270,07 | 253,53 | 960,81 | 6770,75 | 3,77 | 3,31 | 172,82 | 2718,3 | 67,32 |
| 9 день (вторник) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша ячменная молочная из манной крупы | 250/10/10 | 5,84 | 12,44 | 47,46 | 330 | 0,08 | 0,18 | 0,65 | 144,88 | 0,48 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17,2 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 3,8 | 3,8 | 25,1 | 145,4 | 0,03 | 0,13 | 1,3 | 112,24 | 0,63 |
| 382 | Кавказ с молоком | 620 | 18,73 | 25,58 | 132,31 | 835,1 | 0,322 | 0,394 | 2,05 | 304,62 | 5,8 |
| | Итого за завтрак | | | | | | | | | | |
| | 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калеврованные (апельсин) | 1 шт./200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,92 | 3,46 | 8,56 | 73,75 | 0,04 | 0,06 | 10,17 | 47,77 | 0,75 |
| | Тертельи рыбные(минтай) с соусом сметанным с томатом | 100/60 | 12,87 | 11,9 | 17,52 | 199 | 0 | 0 | 2,02 | 96,28 | 0,91 |
| 239 | | 180/5 | 3,8 | 6,12 | 26,4 | 175,8 | 0,18 | 0,18 | 31,05 | 49,4 | 1,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 0,04 | 0,03 | 10 | 14 | 0,9 |
| 70 | Овощи соленные (помидор) | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| | Батон пшеничный водированный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 1,6 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1045 | 32,25 | 24,58 | 127,2 | 633,55 | 0,6 | 0,41 | 17,42 | 302,35 | 26,91 |
| | Итого за обед | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 234 | Запеканка из творога со ступенным молоком | 200/80 | 39,55 | 28,35 | 36,7 | 560 | 0,1 | 0,52 | 0,48 | 357,53 | 1,24 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 3,38 | 24,9 | 139 | 0,04 | 0,04 | 1,3 | 125,4 | 0,46 |
| | Итого за полдник | 480 | 42,9 | 31,73 | 61,6 | 699 | 0,14 | 0,56 | 1,78 | 482,93 | 1,7 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью говяжьей | 120/216/12 | 30,27 | 41,9 | 23,25 | 629,33 | 0,28 | 0 | 40,62 | 40,03 | 2,93 |
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |
| | Итого за ужин | 800 | 41,25 | 43,89 | 94,26 | 976,53 | 0,58 | 0,14 | 52,32 | 145,63 | 10,26 |
| | 2-й УЖИН | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| | Итого за 2-й ужин | 3345 | 109,5 | 110,47 | 423 | 2945,18 | 1,702 | 1,384 | 194,86 | 1297,43 | 44,47 |
| | 10 день (среды) | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 172 | Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком | 250 | 9,15 | 7,75 | 45,4 | 282 | 0,7 | 0 | 1,2 | 292 | 5,8 |
| 209 | Ябло 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| | Итого за завтрак | 635 | 25,54 | 21,64 | 93,83 | 703,32 | 0,99 | 0,12 | 1,2 | 380,28 | 12,03 |
| | 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие калеврованные(яблоки) | 1шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 104/105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9 | 8 | 17 | 173 | 0 | 0 | 9 | 31 | 2 |
| 290 | Пюре, тушеная в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 28 | 30,7 | 6,05 | 424,9 | 0 | 0,2 | 2,8 | 43,3 | 2,01 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 4,3 | 42,1 | 225 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,3 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|------|
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 0 | 43 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 |
| | Итого за обед | 1065 | 54,68 | 45,61 | 141,66 | 1009,7 | 0,39 | 0,37 | 117,3 | 189,7 | 12,85 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок печеный с повидлом | 150 | 8,07 | 7,05 | 93 | 464,4 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 31,65 | 2,49 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |
| | Итого за полдник | 372 | 8,07 | 7,05 | 93 | 464,4 | 0 | 0 | 0,33 | 31,65 | 2,49 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами | 100/50 | 15,75 | 8,34 | 7,3 | 169 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 6,89 | 58,2 | 1,31 |
| 123 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 3,75 | 7,55 | 29,17 | 200 | 0,17 | 0,12 | 0,12 | 15,68 | 18,83 | 1,54 |
| 70 | Овощи соленные (помидор) | 100 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 0,04 | 0,03 | 0 | 10 | 14 | 0,9 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| | Итого за ужин | 765 | 31,46 | 18,67 | 103,79 | 711 | 0,61 | 0,38 | 32,57 | 177,33 | 25,7 | |
| 2 УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| | Итого за 10 ДЕНЬ | 3237 | 126,39 | 104,7 | 459,61 | 3135,42 | 2,08 | 1,13 | 171,65 | 1036,84 | 57,65 | |
| 11 день (четверг) | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 250/10/10 | 7,08 | 11,5 | 44,89 | 311 | 0,07 | 0,21 | 0,78 | 171,11 | 0,56 | |
| 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 | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 3,38 | 24,9 | 139 | 0,04 | 0,04 | 1,3 | 125,4 | 0,46 | |
| | Итого за завтрак | 615 | 23,74 | 26,45 | 102,84 | 778 | 0,36 | 0,37 | 2,08 | 503,64 | 8,64 | |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие колерованные (банан) | 1шт./200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 | |
| | Итого за 2-й завтрак | 200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,33 | 5,83 | 15,73 | 125 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 32,38 | 0,89 | |
| 250 | Бефстроганов из говядины | 100/50 | 24,3 | 34,6 | 8,3 | 459 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | 79,95 | 3,6 | |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеничная | 180/10 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,26 | 0 | 0 | 14,6 | 0,01 | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 3 | 7,66 | 64 | 0,03 | 0,02 | 25 | 41,6 | 0,58 | |
| | Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 | |
| | Итого за обед | 1040 | 49,67 | 50,53 | 146,15 | 1051,86 | 0,81 | 0,42 | 35,34 | 263,43 | 28,03 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,30 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 | |
| 219 | Сырники из творога с молочным соусом сладким | 200/80 | 46 | 38,9 | 34,6 | 676,3 | 0,01 | 0,7 | 1,56 | 444,3 | 1,74 | |
| | Итого за полдник | 480 | 46,7 | 39,20 | 55,3 | 764,1 | 0,02 | 0,7 | 101,56 | 465,6 | 2,37 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| 394 | Котлета рубленая из п/б | 100/10 | 25,99 | 31,58 | 10,49 | 467 | 0,11 | 0,19 | 0 | 32,49 | 2,83 | |
| 171 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200/10 | 11,33 | 11 | 53,8 | 360 | 0,3 | 0,16 | 0 | 21,86 | 5,58 | |
| 70 | Овощи соленные (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| Итого за ужин | 750 | 48,72 | 44,57 | 139,6 | 1192 | 0,71 | 0,49 | 5,66 | 159,99 | 16,17 |

2 УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
| Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| Итого за 11 ДЕНЬ | 3285 | 176,44 | 172,96 | 497,14 | 4127,66 | 2,16 | 2,34 | 165,06 | 1626,11 | 35,87 |

12 день (пятница)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Паренник лепные отварные с маслом | 220/10 | 32,5 | 23,36 | 17,1 | 462,2 | 0,08 | 0,5 | 0,41 | 215,3 | 0,83 |
| 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 | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,8 | 25,1 | 145,4 | 0,03 | 0,13 | 1,3 | 112,24 | 0,63 |
| Итого за завтрак | 580 | 45,69 | 34,73 | 88,25 | 934,6 | 0,25 | 0,24 | 3,32 | 303,78 | 4,49 |

2-й ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|
| Фрукты свежие калейброванные (апельсин) | 1 шт./200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
| Итого за 2-й завтрак | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,65 | 4,7 | 15,87 | 121 | 0,08 | 0,06 | 5,58 | 49,35 | 1,57 |
| Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами | 100/50 | 15,75 | 8,34 | 7,3 | 169 | 0,11 | 0,11 | 6,89 | 58,2 | 1,31 |
| Пюре картофельное | 180/5 | 3,8 | 6,12 | 26,4 | 175,8 | 0,18 | 0,18 | 31,05 | 49,4 | 1,4 |
| Овощи соленые (помидор) | 100 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 0,04 | 0,03 | 10 | 14 | 0,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,7 | 87,8 | 0,01 | 0 | 100 | 21,3 | 0,63 |
| Итого за обед | 1035 | 63,02 | 36,84 | 173,88 | 1092,90 | 1,16 | 0,76 | 163,43 | 379,92 | 19,92 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Пирожок печеный с картофелем | 150 | 10,03 | 14,91 | 56,73 | 400,5 | 0,13 | 0,09 | 23,76 | 91,57 | 1,65 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,44 | 5,06 | 9,92 | 107 | 0,05 | 0,22 | 1,1 | 215,22 | 0,1 |
| Итого за полдник | 350 | 15,47 | 19,97 | 66,65 | 507,5 | 0,18 | 0,31 | 24,86 | 306,79 | 1,75 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| "Ленивые" голубцы с соусом сметанным | 200/50 | 18,37 | 17,15 | 18,2 | 301 | 0,1 | 0,16 | 28,68 | 92 | 3,09 |
| Овощи соленые (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| Итого за ужин | 680 | 30,11 | 19,94 | 87,18 | 642 | 0,41 | 0,3 | 34,18 | 203,6 | 25,7 |

2 УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
| Кисломолочный напиток (Ряженка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| Итого за 12 ДЕНЬ | 3045 | 162,42 | 126,72 | 447,44 | 3476 | 2,1 | 1,88 | 361,04 | 1515,57 | 35,87 |

13 день (суббота)

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 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 (промыш. производ.) | 100 | 2,04 | 9,18 | 8,71 | 126 | 0,02 | 0,05 | 7,14 | 41,82 | 0,71 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,31 | 8,1 | 14,9 | 144,7 | 0,05 | 0 | 0 | 10 | 0,48 |
| Сыр Российский | 15 | 4 | 4 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 158 | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 78 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17,2 | 2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 600 | 31,83 | 54,38 | 75,49 | 917,6 | 0,31 | 0,25 | 8,18 | 400,7 | 2,19 |

2-й ЗАВТРАК

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

ОБЕД

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,03 | 6,37 | 18,91 | 145 | 0,06 | 0,07 | 13,07 | 76,46 | 1,66 |
| Котлета рубленая из п/б | 100/10 | 25,99 | 31,58 | 10,49 | 467 | 0,11 | 0,19 | 0 | 32,49 | 2,83 |
| Рис с овощами | 180 | 2,88 | 10,62 | 18,54 | 183,51 | 0,09 | 0 | 34,11 | 37,35 | 1,12 |
| Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| Итого за обед | 890 | 44,12 | 50,77 | 128,89 | 991,51 | 0,59 | 0,4 | 47,34 | 235,24 | 13,71 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|
| Запеканка из творога с морковью со ступенным | 200/80 | 17,09 | 15 | 89,89 | 564,13 | 0,1 | 0,29 | 3,63 | 185,7 | 1,59 |
| Молоком | 200 | 0,76 | 0,8 | 20,57 | 85 | 0,01 | 0 | 0 | 34,4 | 16 |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 480 | 17,85 | 15,8 | 110,46 | 649,13 | 0,11 | 0,29 | 3,63 | 220,1 | 17,59 |
| Итого за полдник | | | | | | | | | | |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Сосиски молочные отварные с маслом 2шт. | 100/10 | 6,4 | 10,22 | 70,3 | 402 | 0,08 | 0,17 | 0 | 9,76 | 0,96 |
| Макаронные отварные с овощами | 200 | 6,67 | 6,89 | 41,81 | 260,82 | 0,008 | 0 | 5,5 | 20,97 | 0,77 |
| Горох овощной отварной (консервированный) | 100/5 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 0,05 | 10 | 20 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0,4 |
| Итого за ужин | 760 | 26,37 | 19,19 | 180,26 | 1004,52 | 0,478 | 0,34 | 15,5 | 105,53 | 8,78 |

2-й УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| Итого за 13 ДЕНЬ | 3130 | 116 | 137,78 | 452,94 | 3367,63 | 1,528 | 1,37 | 92,79 | 1159,3 | 45,52 |

14 день (воскресенье)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 250/10/10 | 11,64 | 12,9 | 51,15 | 367 | 0,24 | 0,29 | 0,77 | 175,81 | 3,93 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,95 | 1,12 | 15,9 | 137 | 0,19 | 0,07 | 0 | 30,1 | 2,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| Сыр Российский | 15 | 4 | 4 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 158 | 0 |
| Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% | 10 | 0,06 | 5,85 | 0,1 | 53 | 0 | 0,01 | 0 | 1,53 | 0,01 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 3,38 | 24,9 | 139 | 0,04 | 0,04 | 1,3 | 125,4 | 0,46 |
| Итого за завтрак | 615 | 28,3 | 27,85 | 109,1 | 834 | 0,53 | 0,45 | 2,07 | 508,34 | 8,85 |

2-й ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|----------|------------|-----------|------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|
| Фрукты свежие калейбронные (банан) | 1шт./200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |
| Итого за 2-й завтрак | 200 | 3 | 0,2 | 38 | 166 | 0,08 | 0,1 | 20 | 16 | 1,2 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
| Шти из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,92 | 3,46 | 8,58 | 73,75 | 0,04 | 0,06 | 10,17 | 47,77 | 0,75 |
| Плов из говядины | 100/300 | 12,69 | 12,36 | 17,62 | 233 | 0,04 | 0,04 | 0,28 | 10,56 | 1,76 |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 3 | 7,66 | 64 | 0,03 | 0,02 | 2,5 | 41,6 | 0,58 |
| Батон пшеничный йодированный | 100 | 8,5 | 1,6 | 37 | 196 | 0,27 | 0,1 | 0 | 43 | 5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|---------|---------|---------|----------|--------|--------|--------|---------|--------|
| 349 | Кошачья мякоть из смеси сухофруктов | 200 | 0,42 | 0 | 26,9 | 109 | 0 | 0 | 0,16 | 28,44 | 1,15 |
| | Итого за оба | 1100 | 28,41 | 21,02 | 114,81 | 566,75 | 0,44 | 0,26 | 25,44 | 188,87 | 11,19 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок печеный с капустой | 150 | 10,03 | 14,91 | 56,73 | 400,5 | 0,13 | 0,09 | 23,76 | 91,57 | 1,65 |
| 369 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,76 | 0 | 20,57 | 85 | 0,02 | 0 | 0 | 21,6 | 2,7 |
| | Итого за полдник | 350 | 10,79 | 14,91 | 77,3 | 485,5 | 0,15 | 0,09 | 23,76 | 113,17 | 4,35 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 235 | Шницель рыбный-минтай натуральный | 100/5 | 18,68 | 7,19 | 7,22 | 168 | 0,09 | 0,15 | 1,3 | 44,68 | 1 |
| 312 | Пюре картофельное | 180/5 | 3,8 | 6,12 | 26,4 | 175,8 | 0,18 | 0,18 | 31,05 | 49,4 | 1,4 |
| 70 | Омлет сырный (огурец) | 100 | 0,88 | 0,11 | 1,76 | 12 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 25,3 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,8 | 1,28 | 29,6 | 157 | 0,22 | 0,08 | 0 | 34,4 | 4 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,05 | 87 | 0,06 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 3,1 | 14,2 | 0,36 |
| | Итого за ужин | 742 | 33,46 | 15,3 | 93,33 | 645,4 | 0,57 | 0,47 | 37,85 | 185,48 | 9,37 |
| | 2-й УЖИН | | | | | | | | | | |
| 406 | Безалкогольный напиток (Радонка) | 200 | 5,84 | 10,93 | 7,73 | 153 | 0,03 | 0,22 | 0,25 | 225,88 | 0,18 |
| | Итого за 14 ДЕНЬ | 3207 | 125,46 | 101,77 | 472,82 | 3146,45 | 1,84 | 1,79 | 109,86 | 1290,38 | 36,31 |
| | Итого за весь период | 4454 | 2198,83 | 1994,53 | 7473,97 | 51954,59 | 31,032 | 26,762 | 2816,7 | 21692,8 | 723,91 |
| | в том числе за 1 день | 3182,4 | 153,3 | 139,2 | 532,4 | 3644,4 | 2197 | 1872,3 | 200 | 1531 | 51,5 |