

	ВСЕГО за 1 день:	1663	118,47	44,07	201,08	1375,8	16,19	
день	2							
завтр ак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	6,48	19,7	160	0,9	
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное 72,5% порционнo	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Сыр твердых сортов порционнo	8	1,93	2,36	0,02	29	0,07	
	ИТОГО:	418	9,66	12,69	42,33	327,4	0,97	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
обед	Нарезка из овощей по сезону: томаты	50	0,30	0,10	2,10	10	1,75	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	20,4	12,34	75,42	3,8	
	Рагу из мяса птицы	250	18,60	21,30	26,70	375	8,3	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48	-	
	Хлеб ржаной	35	2,83	1,19	14,77	77,7	-	
	ИТОГО:	735	25,89	24,93	85,77	670,1	14,05	
полд ник	Омлет натуральный	100	8,18	8,71	2,74	124	0,2	
	Консервы овощные закусочные, Икра кабачковая	100	1,20	5,40	5,10	73,20	3,5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,8	104	0,7	
	Хлеб пшеничный	25	20,2	0,25	12,20	60	-	
	ИТОГО:	405	48,07	34,15	66,43	361,2	4,4	
	ВСЕГО за 2 день:	1658	50,77	54,62	170,49	1388,5	26,33	
день	3							
завтр ак	Суфле из печени	100	16,58	7,50	11,93	198	24,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,2	11,4	63	0,3	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48	-	
	Масло сливочное, жирность 72,5%) порционнаяблоко	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Икра морковная	100	1,4	3,8	6,5	66	3,5	
	ИТОГО:	430	22,97	16,53	52,21	473	28,7	
2 завтрак	Сок яблочный промышленного производства	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	ИТОГО:	150	0,60	0,60				
1	2			14,7	63	28,7		
	Нарезка из овощей по сезону: огурцы	50	0,40	0,05	1,50	7,50	1,75	
обед	Борщ со свежей капустой со	200/4	1,45	4,53	9,33	84	7,41	

	сметаной							
	Тефтели из мяса говядины в томатной подливе	80	11,78	14,90	223	-		
	Капуста тушеная	130	2,5	5,38	5,64	96,4		
	Кисель из свежих фруктов	180	0,2	0,12	26,76	107	0,5	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	707	20,24	21,88	97,81	665,5	12,06	
полдник	Суп молочный с пшеничной крупой	180	4,32	1,47	16,62	117,7	0,65	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	печенье	35	3,64	1,820	26,88	160	-	
	ИТОГО:	315	8,02	6,31	33,49	317,7	0,65	
	ВСЕГО за 3 день:	1602	51,83	45,32	218,21	1513,2	39,01	
день	4							
завтрак	Каша манная молочная	200	4,69	4,57	1478	119	0,82	
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное, жирность 72,5%) порционноблоко	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	конфета	40	-	-	35,19	144	-	
	Сыр порционно	8	1,93	2,36	0,02	29	0,07	
	ИТОГО:	458	8,65	10,78	72,6	430,4	0,89	
2 завтрак	Напиток груши дички	187	-	-	8,5	3,66	-	
	ИТОГО:	187	-	-	8,5	3,66	-	
обед	Нарезка из овощей по сезону : томаты	50	0,30	0,10	2,10	10	1,75	
	Суп «Крестьянский» с пшеном	200	1,86	4,08	12,12	87,6	8	
	Зразы мясные с яйцом	90	8,5	11	9,10	171	-	
	Овощное рагу	130	1,90	4,5	10,60	91	8	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	Хлеб пшеничный	25	20,2	0,25	12,20	60	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	713	17,42	20,45	83,13	585,6	17,95	
полдник	Запеканка творожно рисовая со сметаной 15%	140/10	10,1	4,6	39,4	230	0,1	
	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
	ИТОГО:	400	15,08	9,08	56,78	359	9,15	
	ВСЕГО за 4 день:	1758	41	15	4031	221	1378	17,99
день	5							
завтрак	Каша «Янтарная»	200	7	11,25	40	289	2	
	Чай с молоком и	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	

	сахаром							
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное 72,5% жирности порционнее	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Сыр твердых сортов порционнее	8	193	2,36	0,02	29	0,07	
	ИТОГО:	418	13,6	19,78	66,95	505,4	3,27	
2 завтрак	Сок яблочный промышленного производства	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	ИТОГО:	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
обед	Нарезка из овощей по сезону: огурцы	50	0,40	0,05	1,50	7,50	1,75	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,78	3,73	11,12	97	8,06	
	Рыба тушеная с овощами	70	5,74	2,89	1,54	55	1,25	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	2,15	3,60	16,21	70	2,4	
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	698	17,88	11,13	83,41	472,1	15,01	
полд ник	Ряженка 4% жирности	180	5,22	4,50	7,56	97	1,4	
	оладьи	100/10	6,50	6,60	31,6	213	-	
	ИТОГО:	290	11,72	11,1	39,16	310	1,4	
	ВСЕГО за 5 день:	1556	43,8	42,61	204,22	1350,5	19,68	
день	6							
завтрак	Омлет Натуральный	94	7,77	8,27	2,60	118	0,3	
	Консервы овощные закусочные, Икра кабачковая	76	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	13,8	94	0,7	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	65,5	-	
	Масло сливочное 72,5% жирности порционнее	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	ИТОГО:	400	14,36	19,74	2,87	388,1	4,5	
2завтрак	Напиток груши дички	188	-	-	85	3,66	-	
	ИТОГО:	187			85	3,66		
1	2	3						
обед	Нарезка из овощей по сезону: томаты	50	0,30	0,10	2,10	10	1,75	
	Суп с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	
	Рыба отварная в томатной подливе	80	7,66	3,85	2,10	74	1,96	
	Каша гречневая со	130	5,73	4,06	25,76	162,5	-	

	сливочным маслом							
	Кисель из свежих фруктов	180	0,2	0,12	26,76	107	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	698	17,19	10,83	78,87	488	7,35	
полдник	Картофель запечённый с печенью	150	10,83	4,77	16,87	109	26,34	
	Ряженка 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,56	97	1,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48	-	
	ИТОГО:	350	15,94	9,63	24,82	254	27,74	
	ВСЕГО за 6 день:	1635	47,45	40,2	22,56	1133,7	19,59	
день	7							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	6,48	19,7	160	0,9	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное порционнно	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	ИТОГО:	410	7,78	10,33	42,31	298,4	0,9	
2завтрак	Сок яблочный промышленного производства	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	ИТОГО:	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
обед	Нарезка из овощей по сезону: огурцы	50	0,40	0,05	1,50	7,50	1,75	
	Свекольник со сметаной 15%	200/4	2,22	6,42	15,23	124	6,3	
	Плов из мяса птицы	200	23,68	28,01	39,53	412	1,59	
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	697	31,16	5,25	105,4	769,5	9,84	
полдник	Сырники со сметаной	140/10	15,28	14,46	32,69	321	0,2	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,40	1,60	12,33	67	-	
	ИТОГО:	390	17,08	16,46	54,82	432	0,27	
	ВСЕГО за 7 день:	1647	56,62	62,64	217,3	1563	11,01	
день	8							
	Суп молочный с геркулесовой	200	5,33	5,34	16,14	134	0,82	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	Вафля	35	1,19	10,57	22,64	188	-	
	Батон йодированный	25	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное порционнно	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Сыр порционнно	8	1,93	2,36	0,02	29	0,07	

	ИТОГО:	453	10,48	22,12	61,41	489,4	0,89	
2 завтрак	Сок яблочный промышленного производства	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	ИТОГО:	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
обед	Нарезка из овощей по сезону: томаты	50	0,30	0,10	2,10	10	1,75	
	Суп картофельный с горохом	200	8,58	7,28	16,32	165	5,5	
	Голубцы ленивые в томатном соусе	150	10,6	6,81	15,04	14	15,03	
	Свекла тушенная с яблоком	130	1,30	3,90	10,70	84	1,20	
	Кисель из свежих фруктов	180	0,2	0,12	26,76	107	0,5	
	Хлеб пшеничный	25	20,2	0,25	12,20	60	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	773	25,24	18,88	100,03	672	23,98	
полдник	Макароны запечённые с яйцом	200	9,6	6,9	38,2	254	0,2	
	Кефир 2,5%	180	5,04	4,50	7,02	90	1,4	
	ИТОГО:	380	14,64	11,4	45,22	344	1,6	
	ВСЕГО за 8 день:	1756	50,96	53	211,3	1568	26,47	
день	9							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7,7	10,2	24,8	200	1,46	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	
	Батон йодированный	37	1,54	0,16	10,04	49	-	
	Масло сливочное порционно 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Сыр твёрдых сортов порционно	8	1,93	2,36	0,02	29	0,07	
	ИТОГО:	400	134,36	19,07	47,89	384,4	2,73	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
	ИТОГО:	100	0,4					
обед	Нарезка из овощей по сезону	50		0,4	9,8	44	7	
	Суп овощной со сметаной 15%	200	4	4,5	6,33	74,7,25	-	
	Гуляш из мяса говядины	90	20	19,5	3,3	258	-	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	130	2,15	3,60	16,21	70	2,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	73	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	718	33,37	28,17	82,48	648,5	9,2	
полд ник	Пудинг творожно морковный с рисом и со сметаной	140/1 0	19,5	12,92	24,61	291,2	0,25	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	
	конфета	40	-	-	35,19	144	-	
	ИТОГО:	390	22,17	15,26	74,11	524	1,45	

	ВСЕГО за 9 день:	1608	70,3	62,9	214,28	1601	20,38	
день	10							
завтрак	Каша манная молочная	180	4,69	4,57	14,78	1190	0,82	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	
	Батон йодированный	27	1,93	0,20	12,55	61	-	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	37,4	-	
	Сыр порционно	8	1,93	2,36	0,02	29	0,07	
	ИТОГО:	400	8,65	10,78	37,41	286	0,89	
2 завтрак	Сок яблочный промышленного производства	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	ИТОГО:	150	0,60	0,60	14,7	63	-	
	Нарезка из овощей по сезону: томаты	50	0,30	0,10	2,10	10	1,75	
обед	Рассольник «Петербургский»	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	
	Котлета рубленая из мяса говядины	70	10,87	8,25	11,25	162	-	
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	3,70	3,33	19,7	123		
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	-	
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,42	16,91	82	-	
	ИТОГО:	698	21,18	18,15	91,13	615	8,98	
полд ник	Ряженка 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,56	97	1,4	
	Оладьи со сметаной 15%	100/ 10	8,012	8,9	48,9	309	-	
	ИТОГО:	29	13,23	13,4	56,46	406	1,4	
	ВСЕГО за 10 день:	1536	43,66	42,93	199,7	1370	11,27	