

694	Каша с молоком	200	3,52	3	17	114	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2	3	13	97	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	550	21,38	22,36	94,53	663,27	266,28	110,5	392,8	4,08	0,307	13,5	81,01
	Итого за завтрак и обед	1480	52,38	54,34	226,83	1611,13	372,07	281,63	866,07	27,52	0,88	46,94	268,76
	3 ДЕНЬ												
140	Суп с макаронами и зеленым картофелем и крутой сметаной	250	3,2	5,6	23,7	123,9	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
494	Курное бедо запеченое	100	10,1	16,2	0,7	188	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	0,9
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	5,61	41,2	152,3	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Кисель из конслерата	200	0,22	3	22,7	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Полдзирювка овощи свежие	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
обед	ИТОГО:	930	30,52	31,79	131,3	840,4	104,32	194,82	540,27	27,2	0,454	23,824	80,72
завтрак	ст.247	250	12,9	16	39	263,9	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
685	Булгурод с маслом, сыром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	570	21,86	22,56	94,66	598,67	134,2	84,5	243,1	3,17	0,207	1,3	29,6
	Итого за завтрак и обед	1500	52,38	54,35	225,96	1439,07	238,52	279,32	783,37	30,37	0,661	25,124	110,32
	4 ДЕНЬ												
139	Суп гороховый	250	5,1	8,3	16,9	97,6	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
499	Колгеса на фисе курды	100	10,1	8,1	8,9	209	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макароня отварные	180	6,1	10,6	39,8	249,7	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощи замороженные порциями (пюре кабачковая)	100	0,9	2,8	4,42	46,8	36	20	36	0,92	0,2	14,84	20,2
обед	ИТОГО:	930	31	31,28	130,72	894,5	148,88	164,36	365,31	24,72	0,493	23,75	105,2
завтрак	246	250	10,3	18	41,9	316,8	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	0	0	18,4	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Напиток Витаминизированный	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
337	Ябло вареное	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	560	21,16	22,56	92,56	607,17	25,6	35,8	179,5	2,11	0,357	20	202,4
	Итого за завтрак и обед	1490	52,16	53,84	223,28	1501,67	174,48	200,16	544,81	26,83	0,85	43,75	307,6
	5 ДЕНЬ												
110	Борщ капустный с картофелем, крутой и сметаной	250	1,5	6,8	52,3	231	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
377	Рыба запеченная	100	15,8	15,6	1,4	127,8	12,8	10	84,25	0,54	0,005	0,96	3,75
520	Пюре картофельное	180	3,9	8,1	21,9	238,3	36,98	21,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
638	Компот из ксуран	200	1,2	0	12,1	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Полдзирювка овощи свежие	100	0,8	0,1	2,9	15,4	4,8	4,2	9,6	0,3	0,06	120	150
обед	ИТОГО:	930	31	31,88	131,3	908,1	104,04	134,55	329,13	22,44	0,269	148,44	179,25
завтрак	ст.246	250	9	14,2	26	263,1	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20

692	Кофеиный напиток с молоком	200	3,9	3,6	25	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2,7	4,2	10	111	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	555	21,66	22,56	92,96	679,87	65,99	114,9	238,2	5,34	0,267	0	20,08
	Итого за завтрак и обед	1485	52,66	54,44	224,26	1587,97	170,03	249,45	567,33	27,78	0,536	148,44	199,33

6 ДЕНЬ

147	Сыр плавленый с кусочками говядины	250	4,6	6,5	25,9	247,5	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
443	Шоколад с говядиной	280	1,7	8,5	44,5	379,5	20	44	193	2,02	0,07	0,72	262
686	Чай с сахаром с лимонном	222	0,3	15,2	13	60	6	0	0,4	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0,72
	Консервы овощные закусочные порциями (сметана)	100	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	22	0,2	0,02	1,16	0
обед	ИТОГО:	952	30,9	31,68	130,2	919,7	75,24	144	370,82	22,95	0,193	8,48	262,72

7 ДЕНЬ

завтрак	Каши манная на ступенном молоке с маслом	250	11,6	17	29,1	321,9	129	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
ст. 247	Вулочка	80	3,4	5,2	15,1	136,2	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6
	Чай с сахаром	215	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0,007	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	615	21,16	22,76	89,86	669,87	171,3	40,3	152,7	2,74	0,147	0,6	20,6
	Итого за завтрак и обед	1567	52,06	54,44	220,06	1589,57	246,54	184,3	523,52	25,69	0,34	9,08	283,32

8 ДЕНЬ

138	Сыр картофельный с крупной	250	3,5	13,6	38,2	175,2	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	13,8	6,6	10,5	182,1	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2
520	Шоколад картофельное	180	4	9,8	31,9	326,9	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
700	Напиток из брусники	200	0,1	41,7	7,9	41,7	4,5	1,2	2,8	0,09	0	1,2	0,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (зеленый)	100	1,7	0,01	3,5	22,1	10,6	11	32	0,38	0,06	2,4	18
обед	ИТОГО:	930	30,9	31,39	132,7	949,4	102,1	155,8	432,34	22,41	0,413	20,69	71,96

8 ДЕНЬ

завтрак	Каши гречневая на молоке с маслом	250	6,2	10,9	29,3	181	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
246	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
695	Бутерброд с маслом	25	1,1	3	5	11,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5
1	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	15,2	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	585	21,68	22,18	92,05	610,17	154,4	126,1	351,2	5,52	0,217	1,3	111,91
	Итого за завтрак и обед	1515	52,58	53,57	224,75	1559,57	256,5	281,9	783,54	27,93	0,63	21,99	183,87

8 ДЕНЬ

132	Расквашенные "Ленинградский"	250	3,6	6,9	43,9	123,9	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
461	Терфен из говядины с соусом	120	13,8	14,4	13,1	236	9,8	12,2	216,3	1,22	0,05	1,2	0
510	Каши гречневая вязкая	180	5	8,2	35	201	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20
	Соев аблочки	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (отурец)	100	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0
обед	ИТОГО:	950	30,68	30,84	133,66	860,1	60,52	186,82	494,94	24,28	0,253	10,23	20

8 ДЕНЬ

завтрак	Каши геркулесовая на молоке с маслом	250	10,6	12	42,3	196,3	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
247	Кофеиный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
692	Бутерброд с маслом, сыром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0,007	0	29,5
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	555	21,86	22,16	92,96	625,07	177,8	86,1	322	2,47	0,227	1,3	29,68

Итого за завтрак и обед		1505	52,54	53	226,62	1485,17	238,32	272,92	816,94	26,75	0,48	11,53	49,68
<i>9 ДЕНЬ</i>													
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	5,9	8,3	18,5	142,1	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02
436	Жаркое по-домашнему	230	16,3	22	51,9	409,3	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15
	Напиток витаминизированный	200	0	0	18,4	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Полдариновка овощей свежее	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6
Итого:	Итого:	880	30,5	31,68	131	841,3	72,45	126,48	335,11	22,64	0,523	31,64	142,02
<i>завтрак</i>													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,2	13,6	38	294,6	126,8	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Сос. мясной	200	1	0,2	12,3	75	14	8	14	0,6	0	4	0
	Печенье в аскорбиновой оболочке	30	4	8	9	97	3	0	0	0	0,007	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	Итого:	550	21,26	22,36	91,26	620,47	144,5	39,6	126,5	1,84	0,037	15	20
	Итого за завтрак и обед	1430	51,76	54,04	222,26	1461,77	216,95	166,08	461,61	24,48	0,56	46,64	162,02
<i>10 ДЕНЬ</i>													
135	Суп из овощей	250	3,9	13,6	46,3	145,3	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
534	Каша гречневая	180	6,9	8,6	17	209,1	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
499	Котлета из филе кури	100	10,1	8,1	8,9	209	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72
638	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Полдариновка овощей свежее	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
Итого:	Итого:	930	30,4	31,78	130,9	844,5	173,67	224,62	383,57	22,91	0,253	54,49	279,52
<i>завтрак</i>													
340	Омлет натуральный	240	14,6	19,9	26,3	267	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Пряник	40	1,4	1,9	19,17	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	Итого:	550	22,16	22,36	91,13	623,17	158,82	36,67	394,49	6,88	2,237	0,33	452,9
	Итого за завтрак и обед	1480	52,56	54,14	222,03	1469,67	332,49	261,29	778,06	29,79	2,49	54,82	732,42