

372	Компот из груш	180	0,14	0,11	21,67	88	0,006	0,77		14,3	5,8	4,3	0,88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,7			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
	Итого		27,87	21,85	99,04	706	0,42	17,74	140	331,5	522,4	160,5	7,49
	Поддник												
10	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	0,063	6,6		12,9	36	12,5	0,41
447	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	0,109	0,03	20	22,7	62,7	19,4	1,2
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0,076	2,46	38	226,8	170,1	26,5	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024			3,5	13,1	5	0,3
	Итого		13,64	10,89	56,13	377	0,271	9,08	58	265,9	281,9	63,3	2,1
	Всего за день		50,23	43,27	234,41	1530	0,943	67,65	237	768,7	997,3	303,1	12,22
	4 день												
	Завтрак												
176	Каша манная вязкая с изюмом, с маслом	155	5,53	5,89	39,05	231	0,07	0,65	35	97,7	113,6	22,8	0,96
392	Чай с вареньем	180\15	0,12	0,06	10,24	42		0,24		11,3	3,5	2,1	0,44
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049		0,62	9,3	29,1	9,9	0,62
	Завтрак второй												
368	Яблока свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого		8,87	14,26	62,6	414	0,168	13,56	76	161,1	222,9	65,5	4,54
	Обед												
20	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,19	52	0,014	20,97		26,8	14,8	7,9	0,32
76	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2	5,11	16,93	122	0,095		7,54	25	63,3	26,4	0,93
289	Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	7,75	149	0,061	0,17	15	31	120,7	22,1	0,96
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,001		20	1,2	1,5		0,01

321	Пюре картофельное (гарнир)	150	20,43	32,1	136,26	915	0,93	121,07	170	246,5	57,3	185,0	6,73
376	Компот из сушёных фруктов	180	2,20	0,10	138,84	565	0,01	2,00		159,1	770	30,0	6,24
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048			6,9	261	9,9	0,6
	Итого		24,02	25,13	99,47	722	0,45	57,87	58	182,4	411,1	137,8	6,36
	Подник												
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,055	0,71	44	113,6	15,2	22,7	0,69
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	0,008	0,1	9	19,7	1,3	2,8	0,06
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,001			1,2	15		0,01
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	36	216	162	25,2	0,18
	Итого		17,54	19,98	33,17	383	0,136	2,07	109	350,6	334	50,8	0,94
	Всего за день		50,43	29,35	195,24	1519	0,754	73,49	243	694	968	254,1	11,84
	5 день												
	Завтрак												
215	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,047	0,15	191	62,8	131,6	10,4	1,54
392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40		0,03		10	25	1,3	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	0,025		20	4,7	146	5	0,31
	Завтрак второй												
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10		8	23	42	0,6
	Итого		9,71	17,35	27,81	306	0,101	10,18	211	105,4	181,6	24,7	2,83
	Обед												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,24	45	0,027	10,06		11,2	20,8	9,8	0,45
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	0,113	8,25		24,6	66,6	27	1,08

302	Куры тушённые в соусе №355 с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	0,24	9,44	30	51,9	154,5	48,1	1,93
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,001		20	1,2	1,5		-0,01
316	Рис припущенный (гарнир)	150	3,64	4,3	36,67	200	0,025		21	2,4	60,6	19	0,51
376	Компот из сушёных фруктов	180	2,20	0,10	138,84	565	0,01	2,00		159,1	77,0	30,0	6,24
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
	Итого		27,14	25,48	136,52	886	0,474	117,55	58	133,5	437	145,4	7,33
	Подник												
139	Котлеты картофельные с маслом	105	3,29	6,34	21,44	156	0,13	10,70	29	15,2	74,7	25,1	1,21
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,20	18	114,7	95,9	16,7	0,41
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024			3,5	13,1	5	0,3
	Итого		8,77	11,48	53,48	353	0,182	12,71	56	260,9	253,2	63,2	3,11
	Всего за день		45,62	54,31	217,81	1545	0,758	140,43	324	499,8	871,7	233,3	13,26
	6 день												
	Завтрак												
185	Каша пшённая жидкая (на молоке) с маслом	155	3,46	4,57	19,76	134	0,11		20	9,9	70,8	24,7	0,82
393	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83		12,8	4	2,2	0,32
1	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	0,025		20	4,7	14,6	5	0,31
	Завтрак второй												
368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5		19	16	12	2,3
	Итого		5,09	5,31	53,41	282	0,085	8,35	28	97,1	105,7	33,6	3,36
	Обед												
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,85	5,02	56	0,011	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
81	Суп картофельный с	250	21,96	21,08	65,29	539	0,91	23,25	8,10	152,3	348,7	141,2	8,10

320	Капуста отварная (в ассортименте) (гарнир)	150	3,84	4,21	4,97	73	0,138	79,23	21	39	75,6	23,4	1,93
373	Компот из яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	0,013	1,55		13,9	5,6	3,2	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
	Итого		26,72	24,1	101,88	733	0,539	100,89	65	157,9	432,6	135,4	8,45
232	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,1	200	0,096	4,35	38	99,1	167,2	26	0,96
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,036	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65				5	2,4	1,2	0,28
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024			3,5	13,1	5	0,3
	Итого		19,18	14,14	46,87	392	0,156	4,89	74	330,7	348,3	57,4	1,72
	Всего за день		53,59	48,55	218,5	1528	0,83	122,25	197	648,4	997,6	267,8	12,72
	8 день												
	Завтрак												
176	Каша рисовая вязкая с изюмом, с маслом	205	6,12	6,65	53,13	297	0,08	0,87	40	125,7	175,2	42,3	1,25
393	Чай с лимоном	180\10\0 7	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83		12,8	4	2,2	0,32
3	Бутерброд с сыром	45	5,03	6,59	14,56	138	0,054	0,09	39	98,1	83,6	14,4	0,7
	Завтрак второй												
371	Мандарины с сахаром	115	0,8	0,2	22,47	95	0,06	38	39	35,5	17	11	0,15
	Итого		13,6	18,07	89	573	0,26	61,48	97	248,3	296,9	88,1	2,94
	Обед												
45	Винегрет овощной с луком печатым	60	13,65	61,79	84,40	948	0,55	102,50		232,0	449,7	207,5	8,50
86	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102	0,05	0,5		19,7	29,3	10,5	0,59
245	Рыба припущенная	60	10,71	2,32	1,02	68	0,032	0,67	16	11,5	91,3	5,2	0,37
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,06	4,8	20,44	137	0,139	18,16	26	37	86,6	27,8	1,01
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	15	0,004	0,08	6	3,5	2,8	0,8	0,05
376	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,003	0,36		28,6	13,9	5,4	1,12

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
	Итого		24,94	17,66	103,65	675	0,439	34,19	47	135,2	369,7	104,3	6,15
	Подник												
220	Омлет с овощами, с маслом	85	5,58	11,23	2,83	135	0,045	3,51	140	63,2	111,1	15,9	1,25
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0,09	2,46	38	226,8	170,1	26,5	0,19
469	Булочка домашняя	50	0,45	0,85	2,38	19	0,008	0,03	0	1,6	5,8	2,1	0,07
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024			3,5	13,1	5	0,3
	Итого		12,7	17,11	21,52	291	0,153	6	178	295	300	49,5	1,81
	Всего за день		51,24	52,84	214,17	1540	0,852	101,66	323	678,6	966,6	241,9	10,9
	9 день												
	Завтрак												
177	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом (вариант 4)	205	6,26	6,77	28,04	198	0,116	3,32	36	127,3	183,8	50,1	1,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18	113,2	81	12,6	0,12
3	Бутерброд с сыром российский	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,07	46	96,1	77,6	13,4	0,71
	Завтрак второй												
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого		14,74	16,15	66,46	470	0,234	14,56	100	356,5	376,4	92,1	2,85
	Обед												
32	Салат из свёклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	0,018	4,63		25	29,1	15	0,85
97	Суп молочный с капустой белокочанной	250	5,65	5,43	16,44	137	0,118	9,6	32	182,3	166,1	34,9	0,71
305	Котлеты рубленые из кур (с водой), запечённые с соусом №352	60	8,99	9,25	9,33	157	0,06	0,40	34	11,3	82,3	13,6	1,08

320	Морковь отварная (гарнир)	150	1,97	3,89	7,77	74	0,81	5,53	21	39,6	79,7	51,1	0,95
372	Компот из груш	180	0,14	0,11	21,67	88	0,006	0,77		14,3	5,8	4,3	0,88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09			17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
	Итого		25,52	24,5	111,75	772	0,451	31,47	93	347,5	514,8	165,3	6,47
	Подник												
235	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,19	68	129,9	190,7	22,9	0,97
350	Соус молочный для подачи к блюду	30	0,62	1,57	2,13	25	0,008	0,1	9	19,7	15,3	2,8	0,06
401	Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	67	0,072	1,44	36	216	176,4	27	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024			3,5	13,1	5	0,3
	Итого		9,06	16,8	27,66	298	0,167	9,72	94	266,1	257,2	57,7	1,33
	Всего за день		49,32	57,44	205,86	1540	0,852	55,75	287	970,1	1148,3	315	10,65
	10 день												
	Завтрак												
168	Каша перловая вязкая с маслом	205	4,09	4,11	29,04	170	0,04		20	18,8	142,2	17,5	0,80
392	Чай с вареньем	180\15	0,12	0,06	10,24	42		0,24		11,3	3,5	2,1	0,44
1	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	0,025		20	4,7	14,6	5	0,31
	Завтрак второй												
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10		8	28	42	0,6
	Итого		13,36	16,19	79,06	515	0,263	11,44	101	191,8	326	130,8	3,95
	Обед												
16	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46	0,036	11,22		14,2	22,9	10,8	0,47
58	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	0,074	8,79		36,6	64,4	30	1,34
289	Биточки паровые из мяса (с водой)	80	11,13	7,57	6,94	140	0,055		12	11,6	106	19,8	0,95
332	Овощи в молочном	150	1,63	2,36	9,3	65	0,045	11,17	11	46	35	16,2	0,64

