

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,37	7,06	23,96	198,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	41,62	46,32	164,37	1250,31	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,20	37,06	245,54	267
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,24	13,68	65,32	447,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	12,70	55	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,28	5,09	1,91	54,01	22
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,68	2,34	8,62	66,64	128
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Фрикадельки рыбные	70	11,02	2,01	4,44	81,41	347
	Рис отварной	130	3,17	4,04	32,81	180,3	414
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02	510
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,47	15,99	85,83	572,78	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	589
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,40	5,90	81,75	437,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	50,61	35,57	245,60	1513,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	200	4,92	5,84	15,50	135,28	164
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		410	9,26	17,55	43,61	372,06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,26	17,55	43,61	372,06	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,37	5,04	1,14	51,32	17
	Суп из овощей с зеленым горошком консервированным	180	2,84	2,39	7,29	62,48	143

	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,84	10,26	5,78	160,43	412	
	Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52	429	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,36	25,90	67,81	594,18		
ПОЛДНИК	Запеканка из риса с морковью	150	7,62	14,64	37,76	314,91	213	
	Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,09	20,46	63,26	500,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	46,11	64,31	184,48	1513,85		
День 4								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,32	6,26	30,08	202,64	255	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,62	12,98	54,24	390,41		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46		
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,33	7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,76	2,68	17,89	110,95	147	
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479	
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	14,23	7,22	4,33	139,22	390	
	Капуста тушеная	130	2,87	3,77	12,48	97,12	423	
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69	509	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,68	21,22	72,40	584,71	
	ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	108	
Чай с сахаром, вареньем, медом		180	0,18	0,00	13,52	55,58	493	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,12	41,36	160,52	1217,9		
День 5								

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,48	3,44	39,92	208,56	268
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,29	15,56	68,26	451,43	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,62	5,08	3,67	63,35	76
	Суп крестьянский с крупой	180	2,68	2,38	6,05	56,81	154
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,67	1,68	5,56	81,54	345
	Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,28	17,35	68,88	521,65	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,5	590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,70	9,20	79,45	473,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,67	42,51	226,39	1493,58	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,62	3,64	35,54	193,56	260
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,86	6,83	59,34	335,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,42	50
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	5,26	2,70	15,61	108,09	144
	Тефтели из говядины паровые	70	14,39	8,01	5,39	152,36	389
	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	16,09	63,86	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

ИТОГО ЗА ОБЕД		650	28,32	18,18	88,65	632,81	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	13,70	57,73	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,37	7,06	23,96	198,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47,05	32,17	182,05	1213,58	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,04	31,90	208,06	262
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,11	18,40	56,14	436,33	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	12,70	55	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,28	5,09	1,91	54,01	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,75	1,26	6,46	48,76	142
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,13	2,06	4,21	80,87	348
	Рис отварной	130	3,17	4,04	32,81	180,3	414
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,23	0,11	21,19	88,02	510
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,65	14,96	83,44	554,36	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	589
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,40	5,90	81,75	437,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,66	39,26	234,03	1483,59	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,50	5,76	8,30	115,18	165
	Чай с молоком	180	2,79	2,88	17,75	109,58	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,35	11,83	36,33	311,46	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,37	5,04	1,14	51,32	17

	Рассольник ленинградский	180	2,79	2,47	10,71	76,72	134
	Котлеты, биточки, шницели	70	17,58	8,60	5,81	172,54	381
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,76	4,93	24,45	166,15	237
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,68	23,53	74,77	634,16	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	25,01	16,97	19,54	330,39	313
	Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	77,7	481
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	32,48	22,79	45,04	516,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	72,91	58,55	165,94	1508,71	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,76	7,48	28,90	210,66	266
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	17,98	115,67	496
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		410	11,57	19,60	57,24	453,53	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	46	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД		50	0,46	5,09	3,58	62,67	9
	Салат из моркови и яблок						
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/18	7,25	4,70	13,05	123,8	149
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Суфле из кур	70	24,44	26,84	2,01	347,21	408
	Капуста тушеная	130	2,87	3,77	12,48	97,12	423
	Компот из яблок с лимонами	180	0,16	0,11	16,31	68,69	509
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	38,27	42,91	64,29	801,89	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,18	0,00	13,52	55,58	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,32	7,06	23,78	196,78	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	59,66	69,67	155,41	1498,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,02	6,04	26,28	187	264
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	101,07	501
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,32	12,76	50,44	374,77	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	4,82	68,43	4
	Свекольник	180	3,06	2,59	12,19	84,49	131
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	479
	Тефтели рыбные	70	9,23	3,04	5,79	88,7	349
	Картофельное пюре	130	4,13	5,72	20,94	152,52	429
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,09	0,09	15,80	65,03	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,42	18,88	76,40	561,57	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,5	590
	Йогурт плодово-ягодный 2,5% жирности	200	12,00	4,50	42,90	270	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,70	9,20	79,45	473,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	51,84	41,24	216,09	1456,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14450	511,25	470,96	1934,88	14150,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1445	51,12	47,10	193,49	1415,02	