

	Вафли	45	1,44	1,26	36,18	158	0,02	0	0	0	10	33	1,0	0,3
337	Яйца вареные	40/1 шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
161	Суп молочный с крупой	250	7,2	8,3	24,1	200	154,5	19,9	0,5	1,6	147,5	0,01	0	0,11
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,04	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего:	575	16,84	14,46	95,21	595	25,2%							
	Обед													
110	Борщ из св.капусты с картофелем	220	2,0	7,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
719	Пельмени отварные (п/ф) с маслом сливочным	10/100	9,6	13,0	17,0	228	0	0	7,9	0	0	0	0	0
515	д/г Кукуруза консервированная	60	2,6	0	13,4	35	0	5,8	0	0	0	60	0	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	88	0,08	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,2	12,13	59	0,01	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего:	710	25,58	23,98	104,69	705	30,0%							
	Итого за второй день		42,42	38,44	199,9	1300	55,2%							
3-й день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100/1 шт	1,2	0	0	45	0,12	52	0	0	6,4	44	36	8,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118	0,03	0,1	0,02	0	8,0	21,7	8,3	0,8
358	Сырники из творога с маслом	150	16,3	13,7	20,4	273	0,06	0,5	0,04	0	125,8	208,4	26,5	0,6
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119,3	109,4	20,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего:	510	22,58	21,4	75,28	625	26,7%							
	Обед													
181	Уха с перловой крупой (пикша)	250	7,4	6,7	4,2	119	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	12,8	16,	14,0	264	0,15	18,3	0	0	19,1	201,3	38,8	3,0
536	Доп. гарнир помидоры свежие	60	0,62	0,13	2,28	14	0,02	6,96	0	0	28,9	25,8	13,2	1,12
647	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	150	0	9,4	0	0	0,004	0	0	10,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	19,44	96	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,6	21,2	110	0,46	0	0	0	13,5	61,5	23	1,75
	Всего:	790	23,72	23,75	100,52	753	32%							
	Итого за третий день		46,3	45,15	175,8	1378	59%							

4-й день	Завтрак													
96	Масло порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0	0	2,4	3,0	0,05	0,02
302	Каша вязкая молочная с маслом (геркулес)	200	5,6	10,4	26,4	229	0,25	0	0,02	0	0	0	51,8	16,0
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	15,96	88	0,08	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	96	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44
	Всего:	500	13,0	12,88	87,35	566	24,1%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	220	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
492	Плов из курицы	240	6,3	5,3	15,0	83	0,05	2,5	0,05	0	23,4	200,8	25,1	1,4
515	д/г Горошек консервированный.	60	1,8	0,12	3,78	43	0,07	6,0	0	0	12,0	37,2	12,6	0,42
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	16,0	25,8	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	3,8	1,32	14,55	120	0,05	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	4,14	0,72	25,4	132	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Конфеты шоколадные	25	1,72	8,93	13,1	137	0,02	0	0,08	0	79,6	96,4	26,8	2
	Всего:	815	26,66	23,79	109,53	829	35%							
	Итого за четвертый день		39,66	36,67	196,88	1395	59,3%							
5-й день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100 /1 шт	1,2	0	0	45	0,12	52	0	0	6,4	44	36	8,8
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
728	Блинчики с молоком сгущенным	20/130	9,12	3,8	54,3	258	0,13	0,2	0,01	0	79,3	120,5	18,2	1,14
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего:	515	20,14	14,08	84,55	626	27%							
	Обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,6	9,6	19,9	178	1,63	16,5	0,02	0	21,7	97,9	27,9	1,4
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
388	Котлета рубленая рыбные (пикша)	90	10,5	0,25	0	135	0,16	0	0,9	0	29,7	216	34,2	2,7

224	Рагу из овощей с маслом сливочным.	150	3,6	12,6	26,6	140	0,16	45,4	0	0	65,2	98,6	43,2	1,6
576	д/ г огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	10	0	0	0	0	15,0	12,0	0	1,8
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,7	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,08	4,85	48	0,11	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего:	800	27,0	24,05	101,41	763	33%							
	Итого за пятый день		47,14	38,13	185,96	1389	59%							
6-й день	Завтрак													
337	Яйца вареные	40/1шт	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
302	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (пшеница)	200	5,7	9,2	31,7	240	0,21	0	0,03	0	14,3	118,5	41,5	1,3
	Фрукты свежие (яблоко)	100/1 шт.	1,2	0	0	45	0,12	52	0	0	6,4	44	36	8,8
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,02	0	0	0	4,0	13,0	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего:	580	15,1	14,2	71,5	522	22,2%							
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой	240	2,85	5,35	17,8	136	0,004	1,6	0	0	151,7	7,5	25,0	0,2
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
437	Гуляш из говядины	90	11,32	5,94	3,6	129	0,09	5,58	0	0	21,96	20,7	39,42	4,14
332	Макароны отварные с маслом	150	5,1	11,7	35,3	245	0,12	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
515	д/г Кукуруза консервированная	60	2,64	0	13,44	35	0	5,76	0	0	0	60	0	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	4,24	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	4,85	48	0,02	0	0	0	4,0	13,0	2,8	0,22
	Всего:	800	26,4	25,51	111,33	804	34,2%							
	Итого за шестой день		41,5	39,71	182,83	1326	56,4%							
	ИТОГО В СРЕДНЕМ					1374	59%							
7-й день	Завтрак	Вторая неделя												
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118	0,03	0,1	0,02	0	8,0	21,7	8,3	0,8
355	Вареники ленивые отварные с	200	1,4	9,75	28,8	236	0,028	0,03	0,21	0	71,1	41,7	7,0	1,05

	маслом сливочным													
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	60	1,38	0,24	25,44	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего:	500	8,88	18,09	107,74	588	25,0%							
	Обед													
181	Уха с перловой крупой (пикша)	250	7,4	6,7	4,2	119	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0
489	Рагу из птицы	240	7,2	15,4	14,8	212	0,18	20,5	0,05	0	36,3	200,1	26,1	3,4
536	д/г помидоры свежие	60	0,67	0,13	2,28	14	0,02	6,96	0	0	28,9	25,8	13,2	1,12
647	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	150	0	9,4	0	0	0,004	0	0	10,5
	Хлеб ржаной	30	4,14	0,72	25,4	132	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,24	14,58	144	0,04	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего:	830	23,87	23,19	100,66	771	33%							
	Итого за седьмой день		32,85	41,28	208,4	1359	58%							
8-й день	Завтрак													
96	Масло порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0	0	2,4	3,0	0,05	0,02
302	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (пшеничная)	200	6,0	8,13	33,2	232	0,16	0	0,03	0	0,8	132,5	0	2,13
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,04	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Печенье без начинки	40	1,12	1,77	11,15	87	0,01	0	0	0	39,8	48,2	13,4	1,0
	Всего:	500	12,38	12,06	91,96	588	25,0%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	240	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
498	Котлета рубленные из курицы	90	12,64	10,15	16,38	223	0,13	0,31	0,13	0	36,4	268	33,66	2,6
508	Гречка отварная с маслом сливочным	150	5,3	10,8	41,2	231	0,27	0	0	0	13,2	188	125	4,2
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
515	д/г Горошек консервированный.	60	1,8	0,12	3,78	43	0,07	6,0	0	0	12,0	37,2	12,6	0,42
638	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	16,0	25,8	8,4	0,6

[illegible]

110	Борщ из свежей капусты	220	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
451	Котлета рубленая из говядины	90	10,4	13,0	14,4	234	0,05	0	0	0	13,3	133,2	23,2	25,2
330	Бобовые отварные с маслом сливочным	150	2,4	4,6	22,3	255	0,43	0	0,05	0	42,7	110,6	42,2	3,3
515	д/г Кукуруза консервированная	60	2,64	0	13,4	35	0	5,8	0	0	0	60	0	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,04	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего:	790	27,44	26,22	108,63	911	38,7%							
	Итого за десятый день		44,36	47,97	181,36	1480	62.9%							
11-й день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100/1 шт.	1,2	0	0	45	0,12	52	0	0	6,4	44	36	8,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118	0,03	0,1	0,02	0	8,0	21,7	8,3	0,8
358	Сырники из творога с маслом	150	16,3	13,7	20,4	273	0,06	0,5	0,04	0	125,8	208,4	26,5	0,6
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119,3	109,4	20,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего:	510	23,78	21,04	75,3	628	26,7%							
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	240	9,0	4,5	17,4	139	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
440	Говядина тушеная с капустой	200	8,2	20,1	11,6	263	0,04	23,3	0,01	0	46,2	63,1	20,4	1,1
536	д/г помидоры свежие	60	0,67	0,13	2,28	14	0,02	6,96	0	0	28,9	25,8	13,2	1,12
647	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	150	0	0	0	0	0,004	0	0	10,5
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	44	0,08	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,16	14,55	96	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,22
	Всего:	790	23,97	27,37	101,49	727	31%							
	Итого за одиннадцатый день		44,75	48,41	176,79	1355	58%							
12-й день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0	0	2,4	3,0	0,05	0,02
302	Каша вязкая молочная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	206	0,07	0	0,03	0	9,6	39,3	7,9	0,4

	(манная)													
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,08	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	12,13	98	0,05	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44
	Печенье без начинок	20	2,24	3,54	22,30	87	0,02	0	0	0	79,6	96,4	26,8	2,0
	Всего:	500	13,82	13,76	97,86	588	25,0 %							
	Обед													
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	20/230	6,8	18,1	20,7	151	0,04	2,5	0,01	0	14,9	78,3	13,5	1,2
492	Плов из курицы	200	6,3	5,3	15,0	120	0,08	2,5	0,02	0	18,6	182,8	24,9	1,4
515	д/г горошек консервированный.	60	1,8	0,12	3,78	43	0,07	6,0	0	0	12,0	37,2	12,6	0,42
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	16,0	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,45	0,6	8,48	132	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,16	4,85	120	0,05	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44
	Вафли	45	1,44	1,26	36,18	158	0,02	0	0	0	10	33	1,0	0,3
	Всего:	795	23,23	13,7	128,05	830	35%							
	Итого за двенадцатый день		37,05	24,28	219,39	1418	60%							
ИТОГО В СРЕДНЕМ НА 1 РЕБЕНКА			41,78	42,13	193,02	1399	60%							