

2	Завтрак:													
	Каша геркул.на мол.с масл	247	200/10	8,56	14,12	31,52	287	154,6	241,6	71	1,7	0,18	0,08	1,42
	Чай с сахаром	392	200/11	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28			0,03
	Яйцо отварное	300	40	6,1	4,6	0,7	63	22,2	77,56	4,8	1,01	0,03	0,22	
	Хлеб пшеничи	108	50	3,8	0,4	24,6	118	10	32,5	7	0,55	0,001		0
	Итого:			18,5	19,1	96,4	528							
	Обед:													
	Суп крестьянский с крупой на к/б	98	200	1,19	3,93	4,87	61	28	160	24	0,8	0,08	0,06	6,6
	Курица отварная	404	90	18,9	13,0	0,5	194	28,57	126,9	18,29	1,26	0,005	0,002	3,77
	Овощи свежие помидоры		100	1,1	0,2	3,8	24	56	87	32	2	0,06	25	0
	Макароны отварные	291	150/5	5,66	0,68	29,04	145	7,6	47,6	10,8	1,04	0,08		0,02
	Компот из свежих груш	372	200/20	0,8	0,6	120,4	98	79,7	32	24	4,9	0,03		4,3
	Фрукты	338	100	1,5	0,5	21	96							
Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0	
Итого:			33,07	19,66	199,61	722,4								
Итого за день:			51,6	38,8	296,0	1250								
3	Завтрак:													
	Запеканка из твор. со смет	313	150/20	24	25,2	23,9	230	297	347	38	1	0,07	0,6	0,7
	Кофейный напиток	379	200/20	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04		1,3
	Кондитерские изделия	588	50	2,8	3,3	77,3	120	16	36	10	1,5	0,03		0,7
	Хлеб пшеничный с масл	1	50//10	2,45	7,55	14,6	136	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05	40	
	Итого:			32,4	38,7	131,8	587							
	Обед:													
	Суп картофе.гороховый с	81	200/25	4,39	4,22	13,06	108	38,1	87,2	35,3	2,03	0,23		5,81
	Котлеты п/ф паровые	466	124	11	8,4	5,8	156							
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	240	150/10	3,7	6,1	37,3	279	131	169,4	37,2	0,56	0,06		1,42
	Кукуруза конс	38	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0	0	0,32	0,15	4,5	0
	Сок натуральный		200	1	0,2	20,2	92	34	16	26	0,6	0,12	0,04	22
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
Итого:			26,3	19,73	100,14	764,15								

		Итого за день:		54,4	57,6	230,5	1286								
		Завтрак:													
6	Каша манная на мол.с масл	250	200/10	7,74	11,82	35,54	210	140,6	136,4	23	0,56	0,06	0,06	1,07	
	Кофейный напиток с сахаром	501	200/20	8,5	3,6	28,7	152	34	50			0,02	0,08	0,4	
	Яйцо отварное	300	40	6,1	4,6	0,7	63	22,2	77,56	4,8	1,01	0,03	0,22		
	Хлеб пшенич с маслом	1	40/10	2,45	7,55	14,6	136	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого:			24,79	27,57	79,54	561,00								
			Обед:												
	Борщ из св. капусты с карт.с мясом	57	200/25	2	5,2	13,1	103	57,5	200	30	1,25	0,05	0,075	10,8	
	Котлеты п/ф паровые	466	124	11	8,4	5,8	156								
	Овощное рагу	233	150/5	7	22,2	35	196	76			1,6	0,1	0,1	16	
	Зеленый горошек	38	60	2,25	0,09	3,74	33	11,7	0	0	0,32	0,15	4,5	0	
Фр. ягодный сок		200	1	0,2	20,2	92	34	16	26	0,6	0,12	0,04	22		
Вафли	30	588	2	2,9	65	105									
Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0		
Итого:			29,21	39,71	162,88	789,4									
		Итого за день:		54,00	67,28	242,42	1350,40								
		Завтрак:													
7	Каша вязкая ячневая на молоке с маслом	284	200/10	4,2	8	28,4	204	48	148	24	0,8	0,08	0,02		
	Какао с молоком	382	200/20	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59	
	Печенье сахарное	590	30	7,5	9,8	74,4	120	29	90	20	2,1	0,08		3,5	
	Хлеб пшеничн	108	50	3,8	0,4	24,6	118	10	32,5	7	0,55	0,001		0	
	Итого:			19,6	21,7	145,0	561								
			Обед:												
	Щи из свежей капусты с картофелем с к/б	67	200	5,8	7,64	6	125,4	56,3	65	28,8	1	0,08	0,08	20	
	Курица отварная	404	90	18,9	13,0	0,5	194	28,57	126,9	18,29	1,26	0,005	0,002	3,77	
	Овощи свежие помидоры	106	100	1,1	0,2	3,8	24	56	87	32	2	0,06	25	0	

	Макароны отварные	291	150/5	7,54	0,9	38,72	193	7,6	47,6	10,8	1,04	0,08		0,02
	Компот из смеси с/фр	508	200/20	0,6	0	27	110	28	19	7	1,5	0,01		0,5
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
	Итого:			37,86	22,49	96,02	751							
	Итого за день:			57,44	44,23	241	1311,3							
	Завтрак:													
	Каша рисовая на молоке.с маслом	253	200/10	6,28	11,82	37	210	131	169,4	37,2	0,56	0,06		1,42
	Компот из свежих груш	372	200/20	0,8	0,6	120,4	96	79,7	32	24	4,9	0,03		4,3
	Хлеб пшеничный с сыром	3	50/15	6,7	11,3	10,4	281	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
	Итого:			12,98	23,12	167,8	587							
	Обед:													
8	Суп карт. гороховый с мясом	81	200/25	6,2	5,6	22,3	167	82			2,2	0,15	0,08	1
	Котлеты п/ф паровые	466	124	11	8,4	5,8	156							
	Каша тречн.расып.с мас.	237	150/7	11,4	10,5	49,4	253	24	144	98	3,2	0,16	0,08	
	Кукуруза консервиров.	38	45	2,25	0,09	3,74	24,75	19	16	12	2,3	0,02		5
	Чай с сахаром	392	200/11	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28			0,03
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
	Итого:			34,9	25,33	116,3	765,2							
	Итого за день:			47,9	48,45	284,08	1352,2							
	Завтрак:													
	Запеканка из твор. со смет	313	150/20	24	25,2	23,9	230	297	347	38	1	0,07	0,6	0,7
	Кофейный напиток	379	200/20	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04		1,3
	Печенье сахарное	590	30	7,5	9,8	74,4	120	29	90	20	2,1	0,08		3,5
	Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	3,1	25,2	19	136	6	7,5		0,1	0,003	0,003	
	Итого:			37,77	62,88	133,25	587							
	Обед:													
9	Суп картоф с крупой. с гуляш	80	200/10	2,67	2,8	17,14	105	26,1	82,7	28,5	1,3	0,12	0	8,25
	Картофельное пюре	591	125	19,7	17,9	4,8	168,2	24,4	195	26	2,32	0,17		1,28
	Итого:	220	150/5	4,2	11	29	252	54	112	40	1,4	0,2	0,14	7,4

	овоши-огурцы св.	106	100	0,8	0,1	2,5	14	23	42	14	0,6	0,03	10	0
	Компот из смеси с/фр	508	200/20	0,6	0	27	110	28	19	7	1,5	0,01		0,5
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
	Итого:			31,95	32,51	100,44	754							
	Итого за день:			69,72	95,39	233,69	1340,6							
	Завтрак:													
	Суп молочный с макаронами	182	200/20	5,0	6,3	18,6	150	116			0,2	0,04	0,14	0,6
	Какао с молоком	382	200/20	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59
	хлеб пшеничный с сыром	3	50/15	6,7	11,3	10,4	281	308	175	12,3	0,4	0,01	0,11	0,25
	Итого:			15,8	21,1	46,5	550							
	Обед:													
	Борщ из свежей капусты с карт. на курин. буль.	133	200	2	5,2	13,1	106	57,5	200	30	1,25	0,05	0,075	10,8
	Плов из курицы	503	150	7,6	6,5	18,1	413	29,8	179,5	37,8	1,9	0,16	0,1	2,4
	Зеленый горошек	38	50	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0	0	0,32	0,15	4,5	0
	фр. ягодный сок		200	1	0,2	20,2	92	34	16	26	0,6	0,12	0,04	22
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
	Итого:			17	13	75	740							
	Итого за день:			23,09	24,53	112,18	1290,55							
	Завтрак:													
	Каша геркул.на мол.с масл	247	200/10	8,56	14,12	31,52	216	154,6	241,6	71	1,7	0,18	0,08	1,42
	Фр. ягодный сок		200	1	0,2	20,2	92	34	16	26	0,6	0,12	0,04	22
	Кондитерские изделия	588	30	3	3	71	120	29	90	20	2,1	0,08		
	Хлеб пшеничн	108	50	3,8	0,4	24,6	118	10	32,5	7	0,55	0,001		0
	Итого:			16,4	17,7	147,3	546							
	Обед:													

11	Суп крестьянский с крупой с мясом	98	200/25	1,19	3,93	4,87	116	26	160	24	0,8	0,08	0,06	6,6
	Тефтели паровые	285	80	7,61	11,37	10,453	175	30,8	79,5	16,1	0,72	0,04	0,12	52
	овощи свежие помидоры	106	100	1,1	0,2	3,8	24	56	87	32	2	0,06	25	0
	Макароны отварные	291	150/5	7,54	0,9	38,72	193	7,6	47,6	10,8	1,04	0,08		0,02
	Чай с сахаром	392	200/11	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28			0,03
	Фрукты яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
	Итого:			21,87	17,54	102,683	719,4							
Итого за день:			38,2	35,3	250,0	1265								
Завтрак:														
12	Каша рисовая на молоке с маслом	253	200/10	6,28	11,82	37	210	131	169,4	37,2	0,56	0,06		1,42
	Какао с молоком	382	200/20	4,08	3,54	17,58	119	152,22	124,56	21,34	0,48	0,006	24,4	1,59
	Яйцо отварное	300	40	6,1	4,6	0,7	63	22,2	77,56	4,8	1,01	0,03	0,22	
	Хлеб пшенич с маслом	1	50/10	3,1	25,2	19	136	6	7,5		0,1	0,003	0,003	
	Итого:			19,56	45,16	74,28	528							
Обед:														
12	Суп картофельный гороховый с мясом	162	200	6,2	5,6	22,3	108	82			2,2	0,15	0,08	1
	Курица отварная	404	90	18,9	13,0	0,5	194	28,57	126,9	18,29	1,26	0,005	0,002	3,77
	Картофельное пюре	220	150/5	4,2	11	29	138	54	112	40	1,4	0,2	0,14	7,4
	Компот из свежих плодов	372	200/20	0,16	0,12	24,08	98	15,94	6,4	4,8	0,98	0,01		0,86
	Хлеб ржаной	109	60	3,96	0,72	20,04	104,4	21	94,8	28,2	2,34	0,108		0
Итого:			33,4	30,47	95,9	822,4								
Итого за день:			52,94	75,63	170,16	1350,4								

Составила: Иванова /Подбойкина И.В./

