

Понедельник, 14 июля

Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	7	8	28,33	212,94
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		425	9,73	11,74	50,06	345,42
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200	7,53	4,98	123,82	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		697,5	18,73	22,56	194,24	648,24
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		280,00	4,76	4,86	51,07	259,75
Итого за день		1582,50	34,12	39,16	313,55	1329,41

Вторник, 15 июля

Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		410	10,17	11,04	52,62	350,75
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	190	0,76	0,76	19,57	85,16
		190	0,76	0,76	19,57	85,16
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,1	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		655,5	25,29	22,34	97,43	690,17
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1605,50	51,25	47,04	198,25	1442,58

Среда, 16 июля

Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,38	164,64
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9

		405,5	8,98	11,32	59,59	376,80
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114
		120	1,8	0,6	25,2	114
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		649	20,85	21,35	78,88	624,06
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
		255,00	5,48	3,62	48,17	260,00
Итого за день		1429,50	37,11	36,89	211,84	1374,86

Четверг, 17 июля

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
		422,5	11,73	11,74	47,11	343,07
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	6,00	88,50
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,15	0,13	36,2	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		697,5	39,80	19,75	81,39	612,33
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		310,00	19,30	14,03	23,68	298,05
Итого за день		1580,00	75,18	50,32	158,18	1341,95

Пятница, 18 июля

Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	190	3	2,54	15,14	95,53
		450	12,52	14,87	50,78	384,15
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64

	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,75
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,66	123,07
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		651,5	28,32	25,56	63,61	605,61
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,4
		260,00	4,60	4,80	37,60	226,08
Итого за день		1511,50	49,79	50,03	167,99	1304,34
Итого за весь период		30859,5	1032,5	881,1	3875,5	27139,2
Среднее значение за период		1543,0	51,6	44,1	193,8	1357,0