

Таблица продуктов по дням ( г,нетто) 1-3лет

|                    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | всего | нетто<br>за день | норма<br>нетто,г |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------------------|------------------|
| мука пшеничн       | 2   | 10  | 45  | 10  | 48  | 41  | 7   | 10  | 4   | 44  | 2   | 42  | 5   | 10  | 5   | 285   | 19               | 25               |
| крупы              | 50  | 50  | 0   | 30  | 52  | 35  | 52  | 20  | 15  | 17  | 87  | 20  | 0   | 65  | 15  | 508   | 33,86667         | 30               |
| макароны           | 0   | 0   | 29  | 0   | 12  | 29  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 12  | 0   | 29  | 0   | 111   | 7,4              | 8                |
| овощи до 1/1       | 136 | 133 | 132 | 184 | 170 | 155 | 123 | 220 | 140 | 195 | 230 | 150 | 170 | 230 | 280 | 2648  | 176,5333         | 205              |
| картофельдо 31/10  | 120 | 130 | 176 | 210 | 60  | 45  | 140 | 60  | 220 | 176 | 30  | 120 | 200 | 22  | 98  | 1807  | 120,4667         | 120              |
| фрукты             | 0   | 140 | 140 | 140 | 0   | 140 | 160 | 140 | 30  | 190 | 0   | 170 | 0   | 140 | 40  | 1430  | 95,33333         | 100              |
| сухофрукт          | 15  | 0   | 15  | 15  | 0   | 15  | 15  | 0   | 0   | 15  | 15  | 15  | 15  | 0   | 0   | 135   | 9                | 9                |
| сок фруктовый      | 180 | 205 | 0   | 180 | 180 | 0   | 0   | 0   | 180 | 0   | 180 | 0   | 180 | 0   | 180 | 1465  | 97,66667         | 100              |
| молоко             | 200 | 255 | 110 | 240 | 250 | 110 | 220 | 220 | 234 | 220 | 285 | 240 | 110 | 185 | 200 | 3079  | 205,2667         | 390              |
| молоко сгущенное   | 0   | 10  | 0   | 0   | 0   | 10  | 0   | 10  | 0   | 0   | 0   | 10  | 0   | 10  | 0   | 50    | 3,333333         |                  |
| к-молочные         | 150 | 150 | 150 | 0   | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 2100  | 140              | 150              |
| сметана            | 7   | 12  | 7   | 7   | 4   | 7   | 0   | 0   | 7   | 4   | 11  | 7   | 7   | 7   | 12  | 99    | 6,6              | 9                |
| творог             | 0   | 50  | 0   | 110 | 0   | 0   | 0   | 110 | 0   | 0   | 0   | 110 | 0   | 50  | 0   | 430   | 28,66667         | 30               |
| сыр                | 0   | 11  | 0   | 11  | 0   | 0   | 11  | 0   | 0   | 11  | 0   | 0   | 0   | 11  | 0   | 55    | 3,666667         | 4                |
| масло сливочн      | 21  | 23  | 20  | 24  | 22  | 23  | 19  | 18  | 14  | 18  | 17  | 18  | 16  | 16  | 9   | 278   | 18,53333         | 18               |
| масло растител     | 4   | 7   | 2   | 8   | 11  | 2   | 2   | 7   | 8   | 7   | 4   | 6   | 4   | 7   | 9   | 88    | 5,866667         | 9                |
| сахар              | 31  | 18  | 32  | 40  | 41  | 30  | 30  | 34  | 34  | 41  | 34  | 43  | 31  | 39  | 36  | 514   | 34,26667         | 37               |
| кондитер.издел     | 10  | 10  | 0   | 0   | 10  | 0   | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 0   | 10  | 10  | 10  | 110   | 7,333333         | 7                |
| мясо 1 кат.б/к     | 31  | 49  | 44  | 20  | 45  | 48  | 20  | 45  | 51  | 142 | 49  | 44  | 70  | 0   | 43  | 701   | 46,73333         | 50               |
| птица1 кат. потр.  | 82  | 0   | 0   | 0   | 38  | 0   | 44  | 0   | 0   | 0   | 70  | 41  | 0   | 44  | 0   | 319   | 21,26667         | 20               |
| рыба(филе)         | 0   | 60  | 42  | 60  | 0   | 0   | 0   | 60  | 88  | 0   | 0   | 0   | 60  | 0   | 57  | 427   | 28,46667         | 32               |
| колбасные изделия  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     | 0                | 0                |
| яйца               | 9   | 7   | 43  | 48  | 15  | 43  | 5   | 47  | 4   | 5   | 40  | 0   | 40  | 40  | 5   | 351   | 23,4             | 20               |
| чай                | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 7,2   | 0,48             | 0,5              |
| какао              | 2   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   | 0   | 0   | 10    | 0,666667         | 0,5              |
| коф/нап            | 0   | 3   | 0   | 0   | 3   | 0   | 0   | 3   | 0   | 0   | 3   | 0   | 0   | 3   | 0   | 15    | 1                | 1                |
| хлеб пшеничный,х/б | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 900   | 60               | 60               |
| хлеб рж            | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 600   | 40               | 40               |
| дрожжи             | 0   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 5     | 0,333333         | 0,5г             |
| соль               | 4   | 5   | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 4,4 | 4   | 4,5 | 5   | 7   | 4   | 5   | 3,8 | 5,2 | 3,7 | 68,3  | 4,553333         | 4                |
| мука картофельная  | 0   | 6   | 0   | 0   | 6   | 0   | 0   | 6   | 0   | 0   | 6   | 0   | 0   | 6   | 0   | 30    | 2                | 2                |



Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 лет в  
дошкольных учреждениях города Твери

**Д Е Н Ь 1 ( П О Н Е Д Е Л Ь Н И К )**

| Наименование блюд и продуктов          | Выход в г | Химический состав |          |              |                 | С в мг | № рецептур ы |
|--|-----------|-------------------|----------|--------------|-----------------|--------|--------------|
|  |           | белки в г         | жиры в г | углеводы в г | энерг.ц. в ккал |        |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Каша пшеничная молочная с маслом       | 150/5     | 3,3               | 3,7      | 25,2         | 150,0           | 0      | 199          |
| Масло сливочное                        | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036        | 33,0            | 0      |              |
| Какао с молоком                        | 150       | 3,2               | 2,7      | 12,9         | 89,0            | 1,2    | 416          |
| Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0         | 72,0            | 0      |              |
| 24% по ккал                            |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                |           | 8,9               | 10,3     | 53,1         | 344,0           | 1,2    |              |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                       |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Сок фруктовый                          | 180       | 0,9               | 0,2      | 18           | 82              | 3,6    |              |
| 5,00% по ккал                          |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>              |           | 0,9               | 0,2      | 18,0         | 82,0            | 3,6    |              |
| <b>О Б Е Д</b>                         |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Салат из отв свеклы с р/м              | 40        | 0,54              | 2,4      | 3,6          | 37              | 4      | 34           |
| Щи из свек. б/коч. капусты со сметаной | 150       | 1,0               | 3,1      | 4,8          | 52,0            | 11,1   | 73           |
| на курином б-не с картофелем           |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Сметана 15% для супа                   | 7         | 0,1               | 1,0      | 1,3          | 15,0            | 0      |              |
| Плов из птицы отварной                 | 160       | 16                | 15       | 26           | 304             | 0,41   | 321          |
| Компот из сухофруктов                  | 150       | 0,3               | 0,0      | 21,0         | 85,0            | 0,27   | 394          |
| Хлеб пшеничный                         | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0          | 24,0            | 0      |              |
| Хлеб ржаной                            | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0          | 40,0            | 0,0    |              |
| 38% по ккал                            |           | 20,2              | 21,8     | 69,7         | 557,0           | 15,8   |              |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                   |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>П О Л Д Н И К</b>                   |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Кисломолочный напиток                  | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0          | 84,0            | 1      |              |
| Печенье пром.                          | 10        | 0,6               | 1,4      | 7,2          | 43,8            | 0      |              |
| 10,0 по ккал                           |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                |           | 4,8               | 6,2      | 13,2         | 127,8           | 1,0    |              |
| <b>УЖИН</b>                            |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Чай черн. с сахаром                    | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0         | 40,0            | 0      | 411          |
| Салат из моркови с р/м и сахаром       | 40        | 0,48              | 2,0      | 4,8          | 39,0            | 2,0    | 42           |
| Картофельная запеканка с печенюю       | 120       | 8,0               | 4,0      | 21,0         | 147,0           | 4,0    | 164          |
| Соус белый основной                    | 15        | 0,1               | 0,5      | 0,5          | 7,0             | 0      | 365          |
| Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0         | 48,0            | 0      |              |
| Хлеб ржаной                            | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0          | 40,0            | 0,0    |              |
| 23% по ккал                            |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                   |           | 11,6              | 6,9      | 54,3         | 321,0           | 6,0    |              |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                    |           | 46,3              | 45,4     | 208,4        | 1431,8          | 27,6   |              |

**Д Е Н Ь 2 ( В Т О Р Н И К )**

| Наименование блюд и продуктов                        | Выход в г | Химический состав |          |              |                 | С в мг | № рецептур ы |
|--|-----------|-------------------|----------|--------------|-----------------|--------|--------------|
|  |           | белки в г         | жиры в г | углеводы в г | энерг.ц. в ккал |        |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом            | 150/5     | 3,7               | 4,4      | 22,5         | 154,0           | 0      | 199          |
| Масло сливочное                                      | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036        | 33,0            | 0      |              |
| Кофейный напиток с молоком                           | 150       | 2,3               | 2,0      | 10,6         | 76,0            | 0,9    | 414          |
| Сыр твердых сортов                                   | 11        | 2,8               | 2,9      | 0            | 38,5            | 0,3    |              |
| Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0         | 72,0            | 0      |              |
| 25% по ккал  |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                              |           | 11,2              | 13,2     | 48,1         | 373,5           | 1,2    |              |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                     |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Фрукты   | 140       | 0,6               | 0,6      | 15           | 72              | 24     |              |
| 5,00% по ккал  |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                            |           | 0,6               | 0,6      | 15,0         | 72,0            | 24,0   |              |
| <b>О Б Е Д</b>                                       |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Салат из свежих овощей с р/м                         | 40        | 0,4               | 2,5      | 1,3          | 29,0            | 10,1   | 15           |
| Борщ со сметаной на б-не со свежей кап. и картофелем | 150       | 1,0               | 3,0      | 6,0          | 62,0            | 6,1    | 63           |
| Сметана 15% для супа                                 | 7         | 0,1               | 1,0      | 1,3          | 15,0            | 0      |              |
| Бефстроганов из отвар. свинины постной               | 40/20     | 8,0               | 6,0      | 1,5          | 94,0            | 0      | 294          |
| Каша гречневая рассыпчатая                           | 80        | 5,0               | 3,2      | 19,0         | 128,0           | 0      | 330          |
| Сок фруктовый  | 180       | 0,9               | 0,2      | 18           | 82              | 3,6    |              |
| Хлеб пшеничный                                       | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0         | 48,0            | 0      |              |
| Хлеб ржаной  | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0          | 40,0            | 0,0    |              |
| 34% по ккал  |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                                 |           | 18,4              | 16,3     | 65,1         | 498,0           | 19,8   |              |
| <b>П О Л Д Н И К</b>                                 |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Кисломолочный напиток                                | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0          | 84,0            | 1      |              |
| Сырники, запеченные                                  | 50        | 9,3               | 6,3      | 6            | 116,0           | 0,1    | 245          |
| Джем пром.   | 10        | 0,1               | 0        | 7,0          | 28,0            | 1,6    |              |
| 15% по ккал  |           |                   |          |              |                 |        |              |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                              |           | 13,6              | 11,1     | 19,0         | 228,0           | 2,7    |              |
| <b>УЖИН</b>  |           |                   |          |              |                 |        |              |
| Томат свежий   | 40        | 0,6               | 0,08     | 1,8          | 11,0            | 7      |              |
| Чай черн. с сахаром                                  | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0         | 40,0            | 0      | 411          |
| Котлета из рыбы "Любительская"                       | 60        | 8,0               | 2,6      | 6,0          | 81,0            | 2,0    | 272          |
| Пюре картофельное                                    | 120       | 2,4               | 3,8      | 16,6         | 109,0           | 14,0   | 339          |
| Хлеб пшеничный                                       | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0          | 24,0            | 0      |              |



| Д Е Н Ъ 3 (СРЕДА)                              |       |                        |       |       |          |        |          |   |
|--|-------|------------------------|-------|-------|----------|--------|----------|---|
| Наименование блюд и продуктов                  | Выход | Химический состав      |       |       |          |        | энерг.ц. | С |
|  |       | в г                    | белки | жиры  | углеводы | в ккал |          |   |
| ЗАВТРАК  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Омлет натуральный запеченный б/масла           | 80    | 7,5                    | 10,0  | 1,0   | 127,0    | 0,1    | 229      |   |
| Горошек зеленый отварной                       | 20    | 0,14                   | 0,02  | 0,8   | 4,0      | 1      |          |   |
| Масло сливочное пром. .                        | 5     | 0,02                   | 3,6   | 0,036 | 33,0     | 0      |          |   |
| Чай черный с молоком и сахаром                 | 150   | 2,7                    | 2,3   | 11,3  | 77,0     | 0,9    | 413      |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,4                    | 0,3   | 15,0  | 72,0     | 0      |          |   |
| 22% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                        |       | 12,8                   | 16,2  | 28,1  | 313,0    | 2,0    |          |   |
| 2 ЗАВТРАК                                      |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Фрукты   | 140   | 0,6                    | 0,6   | 15    | 72       | 24     |          |   |
| 5,00% % по ккал                                |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                      |       | 0,6                    | 0,6   | 15,0  | 72,0     | 24,0   |          |   |
| О Б Е Д  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Салат из бел/к.капусты с раст.маслами морковью | 40    | 0,6                    | 2,0   | 3,6   | 34,8     | 12,8   | 21       |   |
| Суп картофельный с рыбными фрикада             | 150   | 3,3                    | 1,8   | 9,3   | 67,4     | 6,7    | 90       |   |
| рыбные фрикадельки                             | 40    | 5,6                    | 0,4   | 0,6   | 30,0     | 0,32   |          |   |
| Биточки из говядины без масла запеч            | 60    | 9,0                    | 7,0   | 9,0   | 132,0    | 0      | 299      |   |
| Макароны отварные                              | 80    | 2,8                    | 2,2   | 14,6  | 85,6     | 0,0    | 218      |   |
| Соус белый основной                            | 15    | 0,1                    | 0,5   | 0,5   | 7,0      | 0      | 365      |   |
| Компот из кураги                               | 150   | 0,3                    | 0,0   | 21,0  | 85,0     | 0,27   | 394      |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 20    | 1,6                    | 0,2   | 10,0  | 48,0     | 0      |          |   |
| Хлеб ржаной                                    | 20    | 1,4                    | 0,2   | 8,0   | 40,0     | 0,0    |          |   |
| 36% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                           |       | 24,7                   | 14,3  | 76,7  | 529,8    | 20,1   |          |   |
| П О Л Д Н И К                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Кисломолочный напиток                          | 150   | 4,2                    | 4,8   | 6,0   | 84,0     | 1      |          |   |
| Булочка сдобная печеная                        | 50    | 4,0                    | 2,6   | 24,0  | 141,0    | 0      | 449      |   |
| 15% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                        |       | 8,2                    | 7,4   | 30,0  | 225,0    | 1,0    |          |   |
| УЖИН   |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Огурец свежий                                  | 40    | 0,3                    | 0,0   | 0,8   | 4,8      | 2      |          |   |
| Чай черн. с сахаром                            | 150   | 0,0                    | 0,0   | 10,0  | 40,0     | 0      | 411      |   |
| Жаркое по-домашнему из свин.постн.             | 170   | 21,0                   | 5,0   | 18,0  | 205,0    | 7      | 292      |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 10    | 0,8                    | 0,1   | 5,0   | 24,0     | 0      |          |   |
| Хлеб ржаной                                    | 20    | 1,4                    | 0,2   | 8,0   | 40,0     | 0,0    |          |   |
| 22% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                           |       | 23,5                   | 5,3   | 41,8  | 313,8    | 9,0    |          |   |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                            |       | 69,8                   | 43,8  | 191,6 | 1453,6   | 56,1   |          |   |
| Д Е Н Ъ 4 (четверг)                            |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Наименование блюд и продуктов                  | Выход | Химический состав, в г |       |       |          |        | энерг.ц. | С |
|  |       | в г                    | белки | жиры  | углев.   | в ккал |          |   |
| ЗАВТРАК  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом          | 150/5 | 2,1                    | 3,89  | 26,9  | 151      | 0      | 199      |   |
| Сыр твердых сортов                             | 11    | 2,8                    | 2,9   | 0     | 38,5     | 0,3    |          |   |
| Какао с молоком                                | 150   | 3,2                    | 2,7   | 12,9  | 89,0     | 1,2    | 416      |   |
| Масло сливочное                                | 5     | 0,02                   | 3,6   | 0,036 | 33,0     | 0      |          |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,4                    | 0,3   | 15,0  | 72,0     | 0      |          |   |
| 23% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                        |       | 10,5                   | 13,4  | 54,8  | 383,5    | 1,5    |          |   |
| 2 ЗАВТРАК                                      |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Фрукты   | 140   | 0,6                    | 0,6   | 15    | 72       | 24     |          |   |
| 5,00% % по ккал                                |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                      |       | 0,6                    | 0,6   | 15,0  | 72,0     | 24,0   |          |   |
| О Б Е Д  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Салат из свеклы отв с зел гор.с р/м            | 40    | 0,54                   | 1,6   | 3,2   | 30       | 4      | 35       |   |
| Расольник вегетарианский                       | 150   | 1,2                    | 3,0   | 10,0  | 72,0     | 5      | 82       |   |
| со сметаной ленинградский с крупой             |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Сметана 15%для супа                            | 7     | 0,1                    | 1,0   | 1,3   | 15,0     | 0      |          |   |
| Тефтели из говядины мясо-крупяные              | 30/30 | 4,0                    | 5,0   | 5,0   | 78,0     | 0,3    | 304      |   |
| Пюре картофельно -морковное                    | 150   | 3,0                    | 4,8   | 18,2  | 125,0    | 18,0   | 339      |   |
| Компот из сухофруктов                          | 150   | 0,3                    | 0,0   | 21,0  | 85,0     | 0,27   | 394      |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 20    | 1,6                    | 0,2   | 10,0  | 48,0     | 0      |          |   |
| Хлеб ржаной                                    | 20    | 1,4                    | 0,2   | 8,0   | 40,0     | 0,0    |          |   |
| 30% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                           |       | 12,2                   | 15,8  | 76,7  | 493,0    | 27,6   |          |   |
| П О Л Д Н И К                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Сок фруктовый                                  | 180   | 0,9                    | 0,2   | 18    | 82       | 3,6    |          |   |
| Запеканка творожная                            | 120   | 21,0                   | 14,4  | 21,0  | 298,0    | 0,3    | 251      |   |
| 22,0% % по ккал                                |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                        |       | 21,9                   | 14,6  | 39,0  | 380,0    | 3,9    |          |   |
| УЖИН   |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| Салат из моркови с р/м и сахаром               | 40    | 0,48                   | 2,0   | 4,8   | 40,0     | 2,0    | 42       |   |
| Котлета из рыбы запеченная                     | 60    | 7,6                    | 2,6   | 5,3   | 74,0     | 0,2    | 271      |   |
| Рагу из овощей                                 | 170   | 4,5                    | 5,2   | 17,0  | 142,0    | 12     | 148      |   |
| Чай черн. с сахаром                            | 150   | 0,0                    | 0,0   | 10,0  | 40,0     | 0      | 411      |   |
| Хлеб пшеничный                                 | 10    | 0,8                    | 0,1   | 5,0   | 24,0     | 0      |          |   |
| Хлеб ржаной                                    | 20    | 1,4                    | 0,2   | 8,0   | 40,0     | 0,0    |          |   |
| 20% % по ккал                                  |       |                        |       |       |          |        |          |   |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                           |       | 14,8                   | 10,1  | 50,1  | 360,0    | 14,2   |          |   |

|                     |  |  |  |      |      |       |        |      |  |
|---------------------|--|--|--|------|------|-------|--------|------|--|
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b> |  |  |  | 59,9 | 54,5 | 235,6 | 1688,5 | 71,2 |  |
|---------------------|--|--|--|------|------|-------|--------|------|--|

| Д Е Н Ъ 5 (пятница)                                      |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
|--|-----------|-----------|-------------------|----------|------------|-----------------|------|-----|
| Наименование блюд и продуктов                            |           | Выход в г | Химический состав |          |            |                 | С    |     |
|  |           |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г | энерг.ц. в ккал |      |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Каша пшеничная молочная с маслом                         |           | 150/5     |                   | 3,7      | 25,2       | 150,0           | 0    | 199 |
| Кофейный напиток с молоком                               |           | 150       | 2,3               | 2,0      | 10,6       | 76,0            | 0,9  | 414 |
| Масло сливочное  |           | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0            | 0    |     |
| Хлеб пшеничный   |           | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0            | 0    |     |
| 22%  | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                                  |           |           | 4,72              | 9,6      | 50,8       | 331,0           | 0,9  |     |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>   |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Сок фруктовый в ассортименте протертым                   |           | 180       | 0,9               | 0,2      | 18         | 82              | 3,6  |     |
| 5,00%  | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                                |           |           | 0,9               | 0,2      | 18,0       | 82,0            | 3,6  |     |
| <b>ОБЕД</b>  |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Салат из отв свеклы с р/м                                |           | 40        | 0,54              | 2,4      | 3,6        | 37              | 4    | 34  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином б-не |           | 150       | 1,6               | 1,7      | 10,5       | 63,0            | 5    | 88  |
| Суфле из отварной курицы                                 |           | 55        | 10,0              | 5,4      | 1,8        | 96,0            | 0,02 | 327 |
| Каша гречневая рассыпчатая                               |           | 80        | 5,0               | 3,2      | 19,0       | 128,0           | 0    | 330 |
| Соус белый основной                                      |           | 15        | 0,1               | 0,5      | 0,5        | 7,0             | 0    | 365 |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах                        |           | 150       | 0,1               | 0,0      | 20,0       | 82,5            | 3,0  | б/н |
| Хлеб пшеничный   |           | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0            | 0    |     |
| Хлеб ржаной  |           | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0            | 0,0  |     |
| 31%  | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                                     |           |           | 19,5              | 13,5     | 68,4       | 477,5           | 12,0 |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Кисломолочный напиток                                    |           | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0            | 1    |     |
| Оладьи запеченные  |           | 80        | 5,7               | 5,3      | 32         | 202             | 0,3  | 431 |
| Джем протертый   |           | 10        | 0,1               | 0        | 7,0        | 28,0            | 1,6  |     |
| 21%  | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                                  |           |           | 10,0              | 10,1     | 45,0       | 314,0           | 2,9  |     |
| <b>УЖИН</b>  |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Чай черн. с сахаром и лимоном                            |           | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0            | 2,1  | 412 |
| Томат свежий   |           | 40        | 0,6               | 0,08     | 1,8        | 11,0            | 7    |     |
| Голубцы ленивые мясные                                   |           | 120       | 11,0              | 7,0      | 15,0       | 165,0           | 15   | 315 |
| Хлеб пшеничный   |           | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0            | 0    |     |
| Хлеб ржаной  |           | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0            | 0,0  |     |
| 21%  | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                                     |           |           | 14,6              | 7,5      | 44,8       | 304,0           | 24,1 |     |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                                      |           |           | 49,8              | 40,9     | 227,1      | 1508,5          | 43,5 |     |

| Д Е Н Ъ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)                                     |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
|---|-----------|-----------|-------------------|----------|------------|-----------------|------|-----|
| Наименование блюд и продуктов                               |           | Выход в г | Химический состав |          |            |                 | С    |     |
|   |           |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г | энерг.ц. в ккал |      |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Омлет натуральный запеченный б/масла                        |           | 80        | 7,5               | 10,0     | 1,0        | 127,0           | 0,1  | 229 |
| Горошек зеленый отварной                                    |           | 20        | 0,14              | 0,02     | 0,8        | 4,0             | 1    |     |
| Чай черный с молоком и сахаром                              |           | 150       | 2,7               | 2,3      | 11,3       | 77,0            | 0,9  | 413 |
| Масло сливочное   |           | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0            | 0    |     |
| Хлеб пшеничный  |           | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0            | 0    |     |
| 21%   | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                                     |           |           | 12,8              | 16,2     | 28,1       | 313,0           | 2,0  |     |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>  |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Фрукты  |           | 140       | 0,6               | 0,6      | 15         | 72              | 24   |     |
| 5,00%   | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                                   |           |           | 0,6               | 0,6      | 15,0       | 72,0            | 24,0 |     |
| <b>ОБЕД</b>   |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Салат из моркови с яблок. и кур. с р/м                      |           | 40        | 0,5               | 2,1      | 4,3        | 38,0            | 1,9  | 40  |
| Щи из свек. б/коч. капусты со сметаной на б-не с картофелем |           | 150       | 1,0               | 3,1      | 4,8        | 52,0            | 11   | 73  |
| Сметана 15% для супа  |           | 7         | 0,1               | 1,0      | 1,3        | 15,0            | 0    |     |
| Гуляш из отв. постн. свинины                                |           | 30/30     | 7,5               | 6,0      | 1,8        | 94,0            | 0,42 | 293 |
| Макароны отварные   |           | 80        | 3,1               | 2,4      | 14,6       | 85,6            | 0,0  | 218 |
| Компот из кураги  |           | 150       | 0,3               | 0,0      | 21,0       | 85,0            | 0,27 | 394 |
| Хлеб пшеничный  |           | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0            | 0    |     |
| Хлеб ржаной   |           | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0            | 0,0  |     |
| 32%   | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>  |           |           | 15,5              | 15,0     | 65,8       | 457,6           | 13,6 |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Кисломолочный напиток                                       |           | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0            | 1    |     |
| Булочка сдобная печеная                                     |           | 50        | 4,0               | 2,6      | 24,0       | 141,0           | 0    | 449 |
| 15%   | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                                     |           |           | 8,2               | 7,4      | 30,0       | 225,0           | 1,0  |     |
| <b>УЖИН</b>   |           |           |                   |          |            |                 |      |     |
| Чай черн. с сахаром   |           | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0            | 0    | 412 |
| Огурец свежий   |           | 40        | 0,3               | 0,0      | 0,8        | 4,8             | 2    |     |
| Плов из птицы отварной                                      |           | 160       | 16                | 15       | 26         | 304             | 0,41 | 321 |
| Хлеб пшеничный  |           | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0            | 0    |     |
| Хлеб ржаной   |           | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0            | 0,0  |     |
| 27%   | % по ккал |           |                   |          |            |                 |      |     |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>  |           |           | 18,5              | 15,3     | 49,8       | 412,8           | 2,4  |     |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>   |           |           | 55,6              | 54,5     | 188,7      | 1480,4          | 43,0 |     |

| <b>ДЕНЬ 7 (спрник)</b>                          |           |                   |       |       |        |          |          |   |
|---|-----------|-------------------|-------|-------|--------|----------|----------|---|
| Наименование блюда и продуктов                  | Выход     | Химический состав |       |       |        |          | энерг.ц. | С |
|   |           | в г               | белки | жиры  | углев. | энерг.ц. |          |   |
|   |           | в г               | в г   | в г   | в г    | в ккал   | мг       |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Каша манная молочная жидкая с маслом            | 150/5     | 2,4               | 3,5   | 21,0  | 128,0  | 0        | 199      |   |
| Сыр твердыйсорт                                 | 11        | 2,8               | 2,9   | 0     | 38,5   | 0,3      |          |   |
| Масло сливочное                                 | 5         | 0,02              | 3,6   | 0,036 | 33,0   | 0        |          |   |
| Какао с молоком                                 | 150       | 3,2               | 2,7   | 12,9  | 89,0   | 1,2      | 416      |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,4               | 0,3   | 15,0  | 72,0   | 0        |          |   |
| 26%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                         |           | 10,8              | 13,0  | 48,9  | 360,5  | 1,5      |          |   |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Фрукты  | 140       | 0,6               | 0,6   | 15    | 72     | 24       |          |   |
| 5,00%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                       |           | 0,6               | 0,6   | 15,0  | 72,0   | 24,0     |          |   |
| <b>ОБЕД</b>                                     |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Сапат из бел/к.капусты с раст.маслом и морковью | 40        | 0,6               | 2,0   | 3,6   | 35,0   | 12,8     | 21       |   |
| Рассольник на б-не                              | 150       | 1,2               | 3,0   | 10,0  | 72,0   | 5        | 82       |   |
| со сметаной ленинградский с крупой              |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Сметана 15%для супа                             | 7         | 0,1               | 1,0   | 1,3   | 15,0   | 0        |          |   |
| Котлета куриная запеченная                      | 60        | 9,0               | 9,0   | 9,0   | 157,0  | 0        | 322      |   |
| Каша рисовая рассыпч.с маслом                   | 110       | 2,6               | 3,0   | 27,0  | 146,0  | 0        | 332      |   |
| Соус белый основной                             | 15        | 0,1               | 0,5   | 0,5   | 7,0    | 0        | 365      |   |
| Компот из сухофруктов                           | 150       | 0,3               | 0,0   | 21,0  | 85,0   | 0,27     | 394      |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 20        | 1,6               | 0,2   | 10,0  | 48,0   | 0        |          |   |
| Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |          |   |
| 36%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                            |           | 15,1              | 13,9  | 76,8  | 498,0  | 0,3      |          |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Кисломолочный напиток                           | 150       | 4,2               | 4,8   | 6,0   | 84,0   | 1        |          |   |
| Печенье пром.                                   | 10        | 0,6               | 1,4   | 7,2   | 43,8   | 0        |          |   |
| 10%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                         |           | 4,8               | 6,2   | 13,2  | 127,8  | 1        |          |   |
| <b>УЖИН</b>                                     |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Огурец консервированный без уксуса              | 40        | 0,3               | 0,0   | 0,8   | 4,8    | 2        |          |   |
| Тефтели из говядины мясо-крупяные               | 30/30     | 4,0               | 5,0   | 5,0   | 78,0   | 0,3      | 304      |   |
| Пюре картофельно-морковное                      | 150       | 3,0               | 4,8   | 18,2  | 125,0  | 18,0     | 322      |   |
| Чай черн. с сахаром                             | 150       | 0,0               | 0,0   | 10,0  | 40,0   | 0        | 412      |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 10        | 0,8               | 0,1   | 5,0   | 24,0   | 0        |          |   |
| Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |          |   |
| 23%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                            |           | 9,5               | 10,1  | 47,0  | 311,8  | 20,3     |          |   |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                             |           | 40,8              | 43,8  | 201,0 | 1370,1 | 47,1     |          |   |
| <b>ДЕНЬ 8 (среда)</b>                           |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Наименование блюда и продуктов                  | Выход     | Химический состав |       |       |        |          | энерг.ц. | С |
|   |           | в г               | белки | жиры  | углев. | энерг.ц. |          |   |
|   |           | в г               | в г   | в г   | в г    | в ккал   | мг       |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Каша пшеничная молочная с маслом                | 150/5     | 3,4               | 3,7   | 24,7  | 154,0  | 0        | 199      |   |
| Кофейный напиток с молоком                      | 150       | 2,3               | 2,0   | 10,6  | 76,0   | 0,9      | 414      |   |
| Масло сливочное пром.                           | 5         | 0,02              | 3,6   | 0,036 | 33,0   | 0        |          |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,4               | 0,3   | 15,0  | 72,0   | 0        |          |   |
| 23%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                         |           | 8,1               | 9,6   | 50,3  | 335,0  | 0,9      |          |   |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Фрукты  | 140       | 0,6               | 0,6   | 15    | 72     | 24       |          |   |
| 5,00%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                       |           | 0,6               | 0,6   | 15,0  | 72,0   | 24,0     |          |   |
| <b>ОБЕД</b>                                     |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Томат свежий                                    | 40        | 0,6               | 0,1   | 1,8   | 11,0   | 7        |          |   |
| Суп картофельный с фрикадельками                | 150       | 3,7               | 3,0   | 9,0   | 80,0   | 6,6      | 89       |   |
| фрикадельки мясные                              | 20        | 4,0               | 2,6   | 0,1   | 38,0   | 0,1      | 129      |   |
| Котлета из рыбы запеченная                      | 60        | 7,6               | 2,6   | 5,3   | 74,0   | 0,2      | 271      |   |
| Капуста тушеная                                 | 150       | 3,0               | 4,5   | 13,5  | 120,0  | 26       | 143      |   |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах               | 150       | 0,1               | 0,0   | 20,0  | 82,5   | 3,0      | б/н      |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 20        | 1,6               | 0,2   | 10,0  | 48,0   | 0        |          |   |
| Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |          |   |
| 35%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                            |           | 22,0              | 13,2  | 67,7  | 493,5  | 42,9     |          |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Кисломолочный напиток                           | 150       | 4,2               | 4,8   | 6,0   | 84,0   | 1        |          |   |
| Вафли пром.                                     | 10        | 0,3               | 3,0   | 6,2   | 54,0   | 0        |          |   |
| 9,0%  | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                         |           | 4,5               | 7,8   | 12,2  | 138,0  | 1,0      |          |   |
| <b>УЖИН</b>                                     |           |                   |       |       |        |          |          |   |
| Чай черн. с сахаром                             | 150       | 0,0               | 0,0   | 10,0  | 40,0   | 0        | 412      |   |
| Запеканка творожная                             | 120       | 21,0              | 14,4  | 21,0  | 298,0  | 0,3      | 251      |   |
| Сгущенное молоко                                | 10        | 0,7               | 0,8   | 6,0   | 32,0   | 0,8      |          |   |
| Хлеб пшеничный                                  | 10        | 0,8               | 0,1   | 5,0   | 24,0   | 0        |          |   |
| Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |          |   |
| 28%   | % по ккал |                   |       |       |        |          |          |   |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                            |           | 23,9              | 15,5  | 50,0  | 434,0  | 1,1      |          |   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                            |           | 59,1              | 46,7  | 195,2 | 1472,5 | 69,9     |          |   |



| <b>ДЕНЬ 9(ЧЕТВЕРГ)</b>                    |           |                   |       |       |        |          |     |  |
|---|-----------|-------------------|-------|-------|--------|----------|-----|--|
| Наименование блюд и продуктов             | Выход     | Химический состав |       |       |        |          |     |  |
|   |           | в г               | белки | жиры  | углев. | энерг.ц. | С   |  |
|   |           | в г               | в г   | в г   | в ккал | мг       |     |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом    | 150/5     | 4,6               | 7,5   | 19,5  | 167,0  | 0        | 182 |  |
| Масло сливочное пром.                     | 5         | 0,02              | 3,6   | 0,036 | 33,0   | 0        |     |  |
| Чай черный с молоком и сахаром            | 150       | 2,7               | 2,3   | 11,3  | 77,0   | 0,9      | 413 |  |
| Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4               | 0,3   | 15,0  | 72,0   | 0        |     |  |
| 25%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                   |           | 9,7               | 13,7  | 45,8  | 349,0  | 0,9      |     |  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                          |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Сок фруктовый                             | 180       | 0,9               | 0,2   | 18    | 82     | 3,6      |     |  |
| 5,00%                                     | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                 |           | 0,9               | 0,2   | 18,0  | 82,0   | 3,6      |     |  |
| <b>ОБЕД</b>                               |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Салат из свежих овощей с р/м              | 40        | 0,4               | 2,5   | 1,3   | 29,0   | 10,1     | 15  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикад         | 150       | 3,3               | 1,8   | 9,3   | 67,4   | 6,7      | 90  |  |
| рыбные фрикадельки                        | 40        | 5,6               | 0,4   | 0,7   | 30,0   | 0,32     | 132 |  |
| Картофельная запеканка с печеню           | 120       | 8,0               | 4,0   | 21,0  | 147,0  | 4,0      | 164 |  |
| Соус белый основной                       | 15        | 0,1               | 0,5   | 0,5   | 7,0    | 0        | 365 |  |
| Компот из свежих яблок                    | 150       | 0,1               | 0,0   | 19,0  | 86,0   | 7,5      | 390 |  |
| Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,6               | 0,2   | 10,0  | 48,0   | 0        |     |  |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |     |  |
| 35%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                      |           | 20,5              | 9,6   | 69,8  | 454,4  | 28,6     |     |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Кисломолочный напиток                     | 150       | 4,2               | 4,8   | 6,0   | 84,0   | 1        |     |  |
| Печенье пром.                             | 10        | 0,6               | 1,4   | 7,2   | 43,8   | 0        |     |  |
| 12%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                   |           | 4,8               | 6,2   | 13,2  | 127,8  | 1,0      |     |  |
| <b>УЖИН</b>                               |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Чай черн. с сахаром                       | 150       | 0,0               | 0,0   | 10,0  | 40,0   | 0        | 411 |  |
| Салат из моркови с яблоками с р/м         | 40        | 1,6               | 2,1   | 2,7   | 30,0   | 3,0      | 41  |  |
| Котлета из рыбы "Любительская "           | 60        | 8,0               | 2,6   | 6,0   | 81,0   | 2,0      | 272 |  |
| Картофель и овощи тушеные в соусе         | 100       | 2,0               | 3,5   | 10,0  | 99,0   | 5,0      | 350 |  |
| Хлеб пшеничный                            | 10        | 0,8               | 0,1   | 5,0   | 24,0   | 0        |     |  |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |     |  |
| 23%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                      |           | 13,8              | 8,5   | 41,7  | 314,0  | 10,0     |     |  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                      |           | 49,7              | 38,2  | 188,6 | 1327,2 | 44,1     |     |  |
| <b>ДЕНЬ 10(ПЯТНИЦА)</b>                   |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Наименование блюд и продуктов             | Выход     | Химический состав |       |       |        |          |     |  |
|   |           | в г               | белки | жиры  | углев. | энерг.ц. | С   |  |
|   |           | в г               | в г   | в г   | в ккал | мг       |     |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом | 150/5     | 3,7               | 4,4   | 22,5  | 154,0  | 0        | 199 |  |
| Какао с молоком                           | 150       | 3,2               | 2,7   | 12,9  | 89,0   | 1,2      | 416 |  |
| Масло сливочное пром.                     | 5         | 0,02              | 3,6   | 0,036 | 33,0   | 0        |     |  |
| Сыр твердых сортов                        | 11        | 2,8               | 2,9   | 0     | 38,5   | 0,3      |     |  |
| Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,6               | 0,2   | 10,0  | 48,0   | 0        |     |  |
| 24%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                   |           | 11,3              | 13,8  | 45,4  | 362,5  | 1,5      |     |  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                          |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Фрукты                                    | 140       | 0,6               | 0,6   | 15    | 72     | 24       |     |  |
| 5,00%                                     | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                 |           | 0,6               | 0,6   | 15,0  | 72,0   | 24,0     |     |  |
| <b>ОБЕД</b>                               |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Салат из свежлы отв.с р/м                 | 40        | 0,54              | 2,4   | 3,6   | 37     | 4        | 34  |  |
| Суп овощной на б-не                       | 150       | 2,7               | 3,0   | 6,0   | 45,0   | 10       | 99  |  |
| Сметана 15% для супа                      | 7         | 0,1               | 1,0   | 1,3   | 15,0   | 0        |     |  |
| Жаркое по-домашнему из отв свинины        | 170       | 21,0              | 5,0   | 18,0  | 205,0  | 7        | 292 |  |
| Компот из сухофруктов                     | 150       | 0,3               | 0,0   | 21,0  | 85,0   | 0,27     | 394 |  |
| Хлеб пшеничный                            | 10        | 0,8               | 0,1   | 5,0   | 24,0   | 0        |     |  |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |     |  |
| 30%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                      |           | 26,9              | 11,7  | 62,9  | 451,0  | 21,3     |     |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Кисломолочный напиток                     | 150       | 4,2               | 4,8   | 6,0   | 84,0   | 1        |     |  |
| Оладьи запеченные                         | 80        | 5,7               | 5,3   | 32    | 202    | 0,3      | 431 |  |
| Джем пром.                                | 10        | 0,1               | 0     | 7,0   | 28,0   | 1,6      |     |  |
| 20%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                   |           | 10                | 10,1  | 45,0  | 314,0  | 2,9      |     |  |
| <b>УЖИН</b>                               |           |                   |       |       |        |          |     |  |
| Чай черн. с сахаром                       | 150       | 0,0               | 0,0   | 10,0  | 40,0   | 0        | 411 |  |
| Голубцы ленивые мясные                    | 120       | 11,0              | 7,0   | 15,0  | 165,0  | 15       | 315 |  |
| Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4               | 0,3   | 15,0  | 72,0   | 0        |     |  |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 1,4               | 0,2   | 8,0   | 40,0   | 0,0      |     |  |
| 21%                                       | % по ккал |                   |       |       |        |          |     |  |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                      |           | 14,8              | 7,5   | 48,0  | 317,0  | 15,0     |     |  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                      |           | 63,5              | 43,7  | 216,3 | 1516,5 | 64,7     |     |  |

| Д Е Н Ъ 11(ПОНЕДЕЛЬНИК )                            |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
|---|-----------|-------------------|----------|------------|-------|--------|-----------------|------|--|
| Наименование блюдо и продуктов                      | Выход в г | Химический состав |          |            |       |        | энерг.ц. в ккал | С мг |  |
|   |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г |       |        |                 |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                      |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом                    | 150/5     | 3,4               | 3,7      | 24,7       | 154,0 | 0      | 199             |      |  |
| Масло сливочное пром.                               | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0  | 0      |                 |      |  |
| Яйцо вареное вкрутую                                | 1шт       | 5,1               | 6,7      | 0,3        | 62,8  | 0      |                 |      |  |
| Кофейный напиток с молоком                          | 150       | 2,3               | 2,0      | 11,6       | 76,0  | 0,9    | 414             |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0  | 0      |                 |      |  |
| 28%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                             |           | 185               | 13,22    | 16,3       | 51,6  | 397,8  | 0,9             |      |  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                    |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Сок фруктовый                                       | 180       | 0,9               | 0,2      | 18         | 82    | 3,6    |                 |      |  |
| 5,00%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                           |           |                   | 0,9      | 0,2        | 18,0  | 82,0   | 3,6             |      |  |
| <b>ОБЕД</b>   |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Салат из бел/к.капусты с раст.маслом и морковью     | 40        | 0,6               | 2,0      | 3,6        | 34,8  | 12,8   | 21              |      |  |
| Борщ со сметаной на б-не со свежей кап.и картофелем | 150       | 1,0               | 3,0      | 6,0        | 62,0  | 6,1    | 63              |      |  |
| Сметана 15%для супа                                 | 7         | 0,1               | 1,0      | 1,3        | 15,0  | 0      |                 |      |  |
| Бефстроганов из отвар.говядины                      | 40/20     | 8,0               | 6,0      | 1,5        | 94,0  | 0      | 294             |      |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                          | 80        | 5,0               | 3,2      | 19,0       | 128,0 | 0      | 330             |      |  |
| Компот из кураги                                    | 150       | 0,3               | 0,0      | 21,0       | 85,0  | 0,27   | 394             |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0  | 0      |                 |      |  |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0  | 0,0    |                 |      |  |
| 32%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                                |           |                   | 16,4     | 10,6       | 60,8  | 410,0  | 0,3             |      |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Кисломолочный напиток                               | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0  | 1      |                 |      |  |
| Печенье пром.                                       | 10        | 0,6               | 1,4      | 7,2        | 43,8  | 0      |                 |      |  |
| 9%  | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                             |           |                   | 4,8      | 6,2        | 13,2  | 127,8  | 1,0             |      |  |
| <b>УЖИН</b>   |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Чай черн. с сахаром                                 | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0  | 0      | 411             |      |  |
| Салат из моркови с р/м и сахаром                    | 40        | 0,48              | 2,0      | 4,8        | 40,0  | 2,0    | 42              |      |  |
| Пудинг рисовый                                      | 100       | 3                 | 5,5      | 32         | 195   | 0,08   | 209             |      |  |
| Сгущенное молоко                                    | 10        | 0,7               | 0,8      | 6,0        | 32,0  | 0,8    |                 |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0  | 0      |                 |      |  |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0  | 0,0    |                 |      |  |
| 26%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                                |           |                   | 6,4      | 8,6        | 65,8  | 371,0  | 2,9             |      |  |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                                 |           |                   | 41,7     | 41,9       | 209,4 | 1388,6 | 8,7             |      |  |
| <b>Д Е Н Ъ 12(ВТОРНИК )</b>                         |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Наименование блюдо и продуктов                      | Выход в г | Химический состав |          |            |       |        | энерг.ц. в ккал | С мг |  |
|   |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г |       |        |                 |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                      |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом              | 150/5     | 5,0               | 7,7      | 19,0       | 168,0 | 0      | 182             |      |  |
| Масло сливочное                                     | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0  | 0      |                 |      |  |
| Чай черный с молоком и сахаром                      | 150       | 2,7               | 2,3      | 11,3       | 77,0  | 0,9    | 413             |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0  | 0      |                 |      |  |
| 23%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                             |           |                   | 10,1     | 13,9       | 45,3  | 350,0  | 0,9             |      |  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                    |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Фрукты  | 140       | 0,6               | 0,6      | 15         | 72    | 24     |                 |      |  |
| 5,00%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                           |           |                   | 0,6      | 0,6        | 15,0  | 72,0   | 24,0            |      |  |
| <b>ОБЕД</b>   |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Салат из свеж.огурцов с р/м                         | 40        | 0,2               | 2,8      | 2,4        | 36,0  | 7,0    | 13              |      |  |
| Суп картофельный с вермишелью на курин.б-не         | 150       | 1,6               | 1,7      | 10,5       | 63,0  | 5      | 88              |      |  |
| Тушеная отварная курица с овощами                   | 180       | 9                 | 7        | 16         | 162   | 7,3    | 319             |      |  |
| Компот из свежих яблок                              | 150       | 0,1               | 0,0      | 15,0       | 73,0  | 6,8    | 390             |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0  | 0      |                 |      |  |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0  | 0,0    |                 |      |  |
| 32%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                                |           |                   | 13,9     | 11,9       | 61,9  | 422,0  | 26,1            |      |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Кисломолочный напиток                               | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0  | 1      |                 |      |  |
| Булочка сдобная печеная                             | 50        | 4,0               | 2,6      | 24,0       | 141,0 | 0      | 449             |      |  |
| 14,0  | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                             |           |                   | 8,2      | 7,4        | 30,0  | 225,0  | 1,0             |      |  |
| <b>УЖИН</b>   |           |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| Салат из моркови с яблоками с р/м                   | 40        | 1,6               | 2,1      | 2,7        | 30,0  | 3,0    | 41              |      |  |
| Запеканка творожная                                 | 120       | 21,0              | 14,4     | 21,0       | 298,0 | 0,3    | 251             |      |  |
| Сгущенное молоко                                    | 10        | 0,7               | 0,8      | 6,0        | 32,0  | 0,8    |                 |      |  |
| Чай черн. с сахаром                                 | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0  | 0      |                 |      |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0  | 0      |                 |      |  |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0  | 0,0    |                 |      |  |
| 26%   | % по ккал |                   |          |            |       |        |                 |      |  |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                                |           |                   | 25,5     | 17,6       | 52,7  | 464,0  | 4,1             |      |  |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                                 |           |                   | 58,4     | 51,4       | 204,9 | 1533,0 | 56,1            |      |  |

**Д Е Н Ъ 13(СРЕДА)**

| Наименование блюда и продуктов                              | Выход в г | Химический состав |          |            |        | энерг.ц. в ккал | С мг |
|---|-----------|-------------------|----------|------------|--------|-----------------|------|
|   |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г |        |                 |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Масло сливочное пром.                                       | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0   | 0               |      |
| Омлет натуральный запеченный б/масла                        | 80        | 7,5               | 10,0     | 1,0        | 127,0  | 0,1             | 229  |
| Горошек зеленый отварной                                    | 20        | 0,2               | 0,02     | 0,8        | 4,0    | 1               |      |
| Какао с молоком   | 150       | 3,1               | 2,7      | 12,9       | 89,0   | 1,2             | 416  |
| Хлеб пшеничный  | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0   | 0               |      |
| 23%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                                     |           | 13,22             | 16,6     | 29,7       | 325,0  | 2,3             |      |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Сок фруктовый   | 180       | 0,9               | 0,2      | 18         | 82     | 3,6             |      |
| 5,00%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                                   |           | 0,9               | 0,2      | 18,0       | 82,0   | 3,6             |      |
| <b>О Б Е Д</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Огурец свежий   | 40        | 0,3               | 0,0      | 0,8        | 4,8    | 2               |      |
| Щи из свек. б/коч. капусты со сметаной на б-не с картофелем | 150       | 1,0               | 3,1      | 4,8        | 52,0   | 11,1            | 73   |
| Сметана 15% для супа  | 7         | 0,1               | 1,0      | 1,3        | 15,0   | 0               |      |
| Рагу овощное с постн. свинины                               | 170       | 11,0              | 30,0     | 17,0       | 378,0  | 6,0             | 290  |
| Компот из сухофруктов                                       | 150       | 0,3               | 0,0      | 21,0       | 85,0   | 0,27            | 394  |
| Хлеб пшеничный  | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0   | 0               |      |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0   | 0,0             |      |
| 40%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>  |           | 14,9              | 34,4     | 57,9       | 598,8  | 19,4            |      |
| <b>П О Л Д Н И К</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Кисломолочный напиток                                       | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0   | 1               |      |
| Печенье пром.   | 10        | 0,6               | 1,4      | 7,2        | 43,8   | 0               |      |
| 9%  | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                                     |           | 4,8               | 6,2      | 13,2       | 127,8  | 1               |      |
| <b>УЖИН</b>   |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Салат из свежих овощей с р/м                                | 40        | 0,4               | 2,5      | 1,3        | 29,0   | 10,1            | 15   |
| Котлета из рыбы "Любительская"                              | 60        | 8,0               | 2,6      | 6,0        | 81,0   | 2,0             | 272  |
| Пюре картофельное   | 120       | 2,4               | 3,8      | 16,6       | 109,0  | 14,0            | 339  |
| Чай черн. с сахаром   | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0   | 0               | 411  |
| Хлеб пшеничный  | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0   | 0               |      |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0   | 0,0             |      |
| 23%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>  |           | 13,8              | 9,3      | 51,9       | 347,0  | 26,1            |      |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>   |           | 47,7              | 66,7     | 170,7      | 1480,6 | 52,4            |      |
| <b>Д Е Н Ъ 14(ЧЕТВЕРГ)</b>                                  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Наименование блюда и продуктов                              | Выход в г | Химический состав |          |            |        | энерг.ц. в ккал | С мг |
|   |           | белки в г         | жиры в г | углев. в г |        |                 |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Каша манная молочная жидкая с маслом                        | 150/5     | 2,4               | 3,5      | 21,0       | 128,0  | 0               | 199  |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 150       | 2,3               | 2,0      | 10,6       | 76,0   | 0,9             | 414  |
| Сыр твердых сортов  | 11        | 2,8               | 2,9      | 0          | 38,5   | 0,3             |      |
| Масло сливочное пром.                                       | 5         | 0,02              | 3,6      | 0,036      | 33,0   | 0               |      |
| Хлеб пшеничный  | 30        | 2,4               | 0,3      | 15,0       | 72,0   | 0               |      |
| 23%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                                     |           | 9,92              | 12,3     | 46,6       | 347,5  | 1,2             |      |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Фрукты  | 140       | 0,6               | 0,6      | 15         | 72     | 24              |      |
| 5,00%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                                   |           | 0,6               | 0,6      | 15,0       | 72,0   | 24,0            |      |
| <b>О Б Е Д</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Салат из свежкл. отв с р/м и чесноч.                        | 40        | 0,54              | 2,4      | 3,6        | 37     | 4               | 34   |
| Борщ со сметаной на курин./б-не со свежей кап. и картофелем | 150       | 1,0               | 3,0      | 6,0        | 62,0   | 6,1             | 63   |
| Котлета куриная запеченная                                  | 60        | 9,0               | 9,0      | 9,0        | 157,0  | 0               | 322  |
| Соус белый основной   | 15        | 0,1               | 0,5      | 0,5        | 7,0    | 0               | 365  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                  | 80        | 5,0               | 3,2      | 19,0       | 128,0  | 0               | 330  |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах                           | 150       | 0,1               | 0,0      | 20,0       | 82,5   | 3,0             | б/н  |
| Хлеб пшеничный  | 10        | 0,8               | 0,1      | 5,0        | 24,0   | 0               |      |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0   | 0,0             |      |
| 35%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>  |           | 17,9              | 18,4     | 71,1       | 537,5  | 13,1            |      |
| <b>П О Л Д Н И К</b>  |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Кисломолочный напиток                                       | 150       | 4,2               | 4,8      | 6,0        | 84,0   | 1               |      |
| Сырники, запеченные   | 50        | 9,3               | 6,3      | 6          | 116,0  | 0,1             | 245  |
| Джем пром.  | 10        | 0,1               | 0        | 7,0        | 28,0   | 1,6             |      |
| 15  | % по ккал | 12                |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                                     |           | 13,6              | 11,1     | 19,0       | 228,0  | 2,7             |      |
| <b>УЖИН</b>   |           |                   |          |            |        |                 |      |
| Чай черн. с сахаром и лимоном                               | 150       | 0,0               | 0,0      | 10,0       | 40,0   | 0               | 412  |
| Салат из моркови с р/м и сахаром                            | 40        | 0,48              | 2,0      | 4,8        | 40,0   | 2,0             | 42   |
| Голубцы ленивые мясные                                      | 120       | 11,0              | 7,0      | 15,0       | 165,0  | 15              | 315  |
| Хлеб пшеничный  | 20        | 1,6               | 0,2      | 10,0       | 48,0   | 0               |      |
| Хлеб ржаной   | 20        | 1,4               | 0,2      | 8,0        | 40,0   | 0,0             |      |
| 22%   | % по ккал |                   |          |            |        |                 |      |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>  |           | 14,5              | 9,4      | 47,8       | 333,0  | 17,0            |      |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>   |           | 56,5              | 51,8     | 199,6      | 1518,0 | 58,0            |      |

**ДЕНЬ 15(ПЯТНИЦА )**

| Наименование блюд и продуктов                   | Выход<br>в г | Химический состав |             |               |        | энерг.ц.<br>в ккал | С<br>мг |  |
|---|--------------|-------------------|-------------|---------------|--------|--------------------|---------|--|
|   |              | белки<br>в г      | жиры<br>в г | углев.<br>в г |        |                    |         |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |              |                   |             |               |        |                    |         |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом                | 150/5        | 3,4               | 3,7         | 24,7          | 154,0  | 0                  | 199     |  |
| Масло сливочное пром.                           | 5            | 0,02              | 3,6         | 0,036         | 33,0   | 0                  |         |  |
| Чай черн. с сахаром и молоком                   | 150          | 2,7               | 2,3         | 11,3          | 77,0   | 0,9                | 413     |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 30           | 3,2               | 0,9         | 15,0          | 72,0   | 0                  |         |  |
| 24%   | % по ккал    |                   |             |               |        |                    |         |  |
| <b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>                         |              | 9,3               | 10,5        | 51,0          | 336,0  | 0,9                |         |  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                |              |                   |             |               |        |                    |         |  |
| Сок фруктовый                                   | 180          | 0,9               | 0,2         | 18            | 82     | 3,6                |         |  |
| 5,00%   | % по ккал    |                   |             |               |        |                    |         |  |
| <b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>                       |              | 0,9               | 0,2         | 18,0          | 82,0   | 3,6                |         |  |
| <b>ОБЕД</b>                                     |              |                   |             |               |        |                    |         |  |
| Салат из бел/к.капусты с раст.маслом и морковью | 40           | 0,6               | 2,0         | 3,6           | 34,8   | 12,8               | 21      |  |
| Суп гороховый вегетарианский                    | 150          | 3,0               | 3,2         | 9,0           | 90,0   | 3,3                | 87      |  |
| Гренки для супа                                 | 10           | 1,5               | 0,2         | 9,0           | 47,0   | 0                  |         |  |
| Сметана 15%для супа                             | 7            | 0,1               | 1,0         | 1,3           | 15,0   | 0                  |         |  |
| Биточки из мяса                                 | 60           | 9,0               | 7,0         | 9,0           | 132,0  | 0                  | 299     |  |
| Макароны отварные                               | 80           | 2,8               | 2,2         | 14,6          | 85,6   | 0,0                | 218     |  |
| Соус белый основной                             | 15           | 0,1               | 0,5         | 0,5           | 7,0    | 0                  | 365     |  |
| Компот из свежих яблок                          | 150          | 0,1               | 0,0         | 19,0          | 86,0   | 6,8                | 390     |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 10           | 0,8               | 0,1         | 5,0           | 24,0   | 0                  |         |  |
| Хлеб ржаной                                     | 20           | 1,4               | 0,2         | 8,0           | 40,0   | 0,0                |         |  |
| 40%   | % по ккал    |                   |             |               |        |                    |         |  |
| <b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>                            |              | 19,4              | 16,3        | 79,0          | 561,4  | 22,9               |         |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |              |                   |             |               |        |                    |         |  |
| Кисломолочный напиток                           | 150          | 4,2               | 4,8         | 6,0           | 84,0   | 1                  |         |  |
| Печенье пром.                                   | 10           | 0,6               | 1,4         | 7,2           | 43,8   | 0                  |         |  |
| 9%  | % по ккал    |                   |             |               |        |                    |         |  |
| <b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>                         |              | 4,8               | 6,2         | 13,2          | 127,8  | 1,0                |         |  |
| <b>УЖИН</b>                                     |              |                   |             |               |        |                    |         |  |
| Тефтели из рыбы                                 | 45/15        | 5,8               | 2,2         | 4,0           | 58     | 0,40               | 277     |  |
| Томат свежий                                    | 40           | 0,6               | 0,08        | 1,8           | 11,0   | 7                  |         |  |
| Капуста тушеная                                 | 150          | 3,0               | 4,5         | 13,5          | 120,0  | 26                 | 143     |  |
| Чай черн. с сахаром                             | 150          | 0,0               | 0,0         | 10,0          | 40,0   | 0                  | 411     |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 10           | 0,8               | 0,1         | 5,0           | 24,0   | 0                  |         |  |
| Хлеб ржаной                                     | 20           | 1,4               | 0,2         | 8,0           | 40,0   | 0,0                |         |  |
| 22%   | % по ккал    |                   |             |               |        |                    |         |  |
| <b>ВСЕГО НА УЖИН</b>                            |              | 11,6              | 7,1         | 42,3          | 293,0  | 33,4               |         |  |
| <b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>                             |              | 46,0              | 40,3        | 203,6         | 1400,2 | 61,8               |         |  |





















