

Заведующий

от

Утверждено:

Ананьина Н.В.

202

День 1			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,49	5,19	18,33	138,9	1,305	200	8,15	9,7	30,00	241,5	2,60	1/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
		335	10,18	12,63	48,74	351,47	2,61	425	15,34	17,73	75,67	526,42	3,9	
ЗАВТРАК 2	фрукты	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
ОБЕД	огурец соленый	30	0,58	2,08	3,01	33,77	10,85	40	0,86	3,11	4,49	50,48	16,2	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	5,57	3,51	13,52	108,03	7,2	200	10,13	5,07	24,2	183,45	13,2	2/1
ОБЕД	Котлета мясная	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	3,43	2,81	17,68	113,3	0	100	3,75	2,9	19,33	122,33	0	4/4
ОБЕД	Соус томатный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,37	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,37	11/4
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,32	63,88	3,4	200	0,16	0,16	18,7	77,7	3,8	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		570	23,73	21,07	68,63	565,71	23,22	690	31,53	25,51	89,74	722,72	35,1	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	печенье	20	0,24	0,03	23,94	97,8	0	40	0,4	0,05	39,90	163	0	13/5
		190	4,38	4,60	30,66	75,20	1,86	240	5,92	6,13	48,82	277	2,48	
УЖИН	рыба по соусом	60	13,57	4,23	3,06	104,9	1,09	70	15,74	5,36	3,63	126,01	1,26	8/2
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
		360	18,43	8,22	44,79	328,73	18,64	400	20,98	10,19	50,15	378,52	21,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,13	46,60	205,92	1376,11	59,428		74,18	59,64	277,48	1959,66	42,38	

День 2			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,01	5,64	19,71	150,51	1,3	200	9,1	10,4	33,1	264	2,6	1/2
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,48	13,07	50,2	362,28	2,6	425	16,09	18,41	78,87	548,1	3,9	

ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
-----------	-----------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----	----	----	------

ОБЕД	салат из свеклы	40	0,66	2,04	1,44	27,4	3,7	60	1,07	3,07	2,15	41,28	5,85	7/6
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	150	3,95	4,71	8,83	93,57	10,2	200	6,58	6,2	17,85	154	20,6	2/2
ОБЕД	Жаркое по-домаш.с курицей	170	12,85	14,5	19,92	261,83	24,29	200	15,16	17,18	23,5	309,54	28,6	5/6
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,07	15,43	63,04	25,9	200	0,28	0,08	19,28	78,78	32,5	16/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	20,33	21,8	58,98	515,44	64,09	710	26,39	27,13	79,48	670,6	87,5	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,71	4,55	25,45	160,13	2,8	80	5,19	6,7	35,49	226,56	3,8	12/2
		230	7,85	9,12	32,17	245,93	4,66	280	10,71	12,78	44,41	340,56	6,28	

УЖИН	Оладьи из говяжьей печени	70	16,52	11,35	12,15	218,41	26,6	70	12,99	5,31	6,71	127,71	24,1	6/2
УЖИН	Макароны отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	0	100	3,88	2,56	23,71	133,26	0	4/2
УЖИН	Кисель	180	0	0	5,98	23,92	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		340	20,06	13,84	39,76	365,3	26,6	370	16,87	7,87	38,4	292,89	24,1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,12	58,23	190,91	1535,95	108		70,46	66,59	251	1899,15	132	
-----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	--	-------	-------	-----	---------	-----	--

День3			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с рисом	150	19,71	12,03	13,76	241,7	0,54	200	26,32	16,26	18,94	326,64	0,72	1/10
ЗАВТРАК	Соус молочный	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	11/3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		385	26,62	23,26	53,62	531,99	1,995	475	34,73	28,08	74,06	689,28	2,17	

ЗАВТРАК 2	сок	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
-----------	-----	-----	------	------	-------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-------

ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	4,08	4,85	10,45	102,03	12,12	200	7	6,78	19,45	167,6	22,1	2/3
ОБЕД	Биточки мясные	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,99	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
ОБЕД	салат из квашеной капусты	30	1,89	3,97	7	72,5	32,26	40	1,89	3,97	7	72,5	32,3	4/5
ОБЕД	Напиток из свежих ягод	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,61	0,25	18,67	91	90	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		510	22,46	23,64	62	553,74	135,8	660	28,46	28,19	81,12	707,54	163	

ПОЛДНИК	Кефир	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	9,13	7,61	23,63	201,25	0,49	80	12,38	10,74	33	280,54	0,67	12/3
ИТОГО:		210	13,63	9,11	29,63	261,25	1,54	260	17,78	12,5	40,2	352,54	1,93	

УЖИН	Каша молочная(ячневая)	150	5,34	5,19	18,24	139,27	1,3	250	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/7
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
УЖИН	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
		460	8,13	6,46	55,59	315,07	12,95	580	11,76	12,27	70,31	444,53	14,7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,88	62,48	215,04	1719,93	93,8		92,65	81,1	278,9	2235,59	109	
----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	--	-------	------	-------	---------	-----	--

День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4,79	5,97	17,01	141,75	1,3	200	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/3
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,26	13,4	47,5	353,52	2,6	425	15,94	19,03	75,7	540,35	3,9	

ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
-----------	-------	-----	------	------	-------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-------

ОБЕД	Салат из свеклы с солен огурцо	30	0,6	2,04	3,28	34,1	4	40	0,92	3,07	5,02	51,69	6,15	14
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	4,29	3,88	11,36	97,05	18,03	200	8,73	6,4	22,07	180,13	31,3	2/4
ОБЕД	Котлета мясная	80	13,34	13,21	3,25	185,07	0,8	100	16,7	17,04	4,02	236,04	1,1	5/3
ОБЕД	Рис отварной с маслом	90	2,29	2,78	23,75	129,19	0	100	2,57	2,82	26,71	142,52	0	4/3
ОБЕД	Соус томатный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	11/4
ОБЕД	Компот из с/ф	180	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		590	21,36	23,02	62,29	541,16	69,37	720	29,8	30,45	82,1	720,77	90,1	

ПОЛДНИК	Молоко	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	40	3	4,72	29,96	166,84	0	13/2
		190	5,64	6,93	21,7	169,22	1,86	240	8,52	10,8	38,88	280,84	2,48	

УЖИН	биточки рыбные	80	14,26	4,72	2,25	109	0,93	100	16,51	4,98	2,4	120,91	1,11	8/3
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,99	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,11	0	12,01	48,85	0,05	200	0,12	0	15,00	60,98	0,06	16/3
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		380	16,84	7,84	28,44	252,88	16,97	430	19,46	8,94	33,34	293,12	19	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,51	51,27	173,03	1371,78	103,9		74,13	69,3	243,1	1890,08		
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--	-------	------	-------	---------	--	--

День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти"	150	4,38	5,4	17,49	137,7	1,3	200	8,03	10,03	28,7	239,58	2,6	1/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,07	12,84	47,9	350,27	2,605	425	15,22	18,06	74,37	524,5	3,9	

ЗАВТРАК 2	Фрукты(апельсины)	100	0,94	0,21	8,51	45,15	63	100	0,94	0,21	8,51	45,15	63	17/4
-----------	-------------------	-----	------	------	------	-------	----	-----	------	------	------	-------	----	------

ОБЕД	Салат из св.капусты с морковью	40	0,72	2,04	2,2	30,54	15,5	60	1,05	3,06	3,14	44,99	23,3	3/8
ОБЕД	Суп вермишелевый	150	5,49	4,74	10,65	106,21	7,2	200	10	8,25	17,73	183,12	11,5	2/5
ОБЕД	Гороховое пюре	90	11,99	12,84	21,22	248,27	25,89	100	15,78	17,17	27,69	328,47	33,8	5/8
ОБЕД	Тефтели в соусе	60	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	80	0,82	2,08	4,9	42,09	2,18	11/4
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		520	21,68	21,21	68,08	550,37	95,13	690	31,33	31,24	91,48	772,51	121	

ПОЛДНИК	Кефир	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,66	5,18	29,92	187,43	0,4	80	5,98	7,22	42,31	261,46	0,59	12/1
		230	9,16	6,68	35,92	247,43	1,45	280	11,38	9,02	49,51	333,46	1,85	

УЖИН	Яйцо вареное	33	6,45	8,43	4,52	120,27	0,79	33	6,45	8,43	4,52	120,27	0,79	9/1
УЖИН	Винегрет	100	2,07	6,2	9,87	105,05	17,7	150	3,16	9,3	15,1	159,03	27	3/18
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		343	10,91	15,5	41,94	354,12	20,14	413	12,02	18,6	50,2	420,58	29,8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,76	56,44	202,35	1547,34			70,89	77,13	274,1	2096,2		
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	-------	-------	-------	--------	--	--

День6			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,85	5,58	17,66	143,13	1,3	200	9,15	10,4	31,55	261,55	2,6	4/4
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,32	13,01	48,15	354,9	2,6	425	16,14	18,41	77,32	545,65	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
ОБЕД	огурец соленый	30	0,7	2,04	3,94	36,92	4	40	1,06	3,07	6,01	55,8	6,1	11
ОБЕД	Щи из св.(кваш)капусты со см.	150	3,06	3,81	8,74	82,3	26,13	200	5,85	5,72	15,95	140,23	40,3	2/6
ОБЕД	Тефтели мясные	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Соус томный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	11/4
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	0	100	3,88	2,56	23,71	133,26	0	4/2
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	21,65	20,94	71,1	561,12	77,07	690	27,8	25,7	90,01	704,89	98,4	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	булочка <i>тыросток с картош.</i>	60	3,61	4,45	21,01	140,41	0,34	80	5,06	6,57	29,17	198,61	0,47	12/4
			7,75	9,02	27,73	226,21	2,2	280	10,58	12,65	38,09	312,61	2,95	
УЖИН	Биточки рыбные	60	13,57	4,23	3,06	104,9	1,09	80	15,74	5,36	3,63	126,01	1,26	8/2
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		360	18,43	3,63	44,79	328,73	18,64	410	20,98	10,19	50,15	378,52	21,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,55	47	201,57	1517,96	110,5		75,9	67,35	265,4	1988,67		

День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	4,63	5,35	18,18	140,25	1,3	200	8,7	10	31,88	253,75	2,6	1/5
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,32	12,79	48,59	352,82	2,605	425	15,89	18,03	77,55	538,67	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (апельсины)	105	0,94	0,21	8,51	45,15	63	105	0,94	0,21	8,51	45,15	63	17/4
ОБЕД	салат из свеклы с чесноком	40	0,72	2,04	2,2	30,54	15,5	60	1,05	3,06	3,14	44,99	23,3	3/8
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	6,98	2,5	8,31	84	7,38	200	11,48	3,85	13,47	134,75	11,8	2/7
ОБЕД	Плов с мясом	170	16,4	13,7	28,8	305,15	0,80	200	17,12	18,32	37	378,74	0,96	5/7
ОБЕД	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	15,32	63,88	3,4	200	0,16	0,16	18,7	77,7	3,8	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	26,88	18,86	67,99	553,17	27,08	710	33,11	25,99	89,01	723,18	39,8	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	60	8,52	9,31	21,57	205,88	0,73	80	11,66	13,1	29,93	286,59	1	12/5
		230	12,66	13,88	28,29	291,68	2,59	280	17,18	19,18	38,85	400,59	3,48	
УЖИН	Овощное рагу	200	3,86	7,54	20,62	167,02	45,2	250	4,77	9,28	25,75	207,22	56,5	7/1
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		410	6,25	8,41	48,17	295,82	46,85	480	7,18	10,15	56,33	348,5	58,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,05	54,15	201,55	1538,64	142,1		74,3	73,56	270,3	2056,09	165	

День8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	5,34	5,19	18,24	139,27	1,3	200	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/7
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,81	12,62	48,73	351,04	2,6	425	15,94	19,03	75,7	540,35	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
ОБЕД	Суп с мясн.фрикадельками	150	7,14	7,35	9,15	131,5	10,3	200	11,25	10,08	18,42	209,83	20,5	2/8
ОБЕД	Капуста тушеная	200	14,2	17,9	12,28	269,08	75,16	240	17,06	21,34	15,14	323,33	90,4	5/10
ОБЕД	Тефтели куриные с рисом	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		590	35,19	36,81	55,26	695,96	131	760	44,82	44,73	74,94	885,21	141	
ПОЛДНИК	кефир	180	0	0	26,11	104,56	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
ПОЛДНИК	пряник	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	40	3	4,72	29,96	166,84	0	13/2
		200	1,5	2,36	41,09	187,98	0	240	3	4,72	37,94	198,76	0	
УЖИН	сосиски вареные	70	16,52	11,35	12,15	218,41	26,62	80	18,17	12,93	13,56	247,27	30,4	6/1
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,11	0	12,01	48,85	0,05	200	0,12	0	15,00	60,98	0,06	16/3
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		370	21,35	15,34	53,76	440,89	42,57	410	23,37	17,76	59,92	498,08	48,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,25	67,53	208,64	1722,87	186,2		87,53	86,64	258,3	2169,4	203	

День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150	4,27	5,35	17,34	136,33	1,3	200	8,1	10,1	30,53	247,33	2,6	1/8
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	9,96	12,79	47,75	348,9	2,605	425	15,29	18,13	76,2	532,25	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1

ОБЕД	Салат из св.моркови	40	0,49	3,03	3,62	44,26	1,9	60	0,76	5,05	5,99	73,21	2,89	3/13
ОБЕД	Борщ из св. капусты со смет.	150	3,07	3,81	9,75	86,22	20,92	200	5,85	5,7	16,22	140,75	34,05	2/9
ОБЕД	Шницель куриный	60	9,92	11,62	2,78	155,26	1,33	70	11,65	13,29	3,36	179,5	1,59	5/4
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,74	0,14	23,58	99	23,6	200	0,82	0,16	26,2	110	26,2	16/12
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		520	19,33	22,2	67,27	549,37	63,65	680	25,21	28,76	84,41	701,69	82,6	

ПОЛДНИК	молоко	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Батон с джемом	50	0,96	0,56	15,54	67,17	0	50	1,92	1,12	31,08	134,32	0	13/1
		220	5,46	2,06	21,54	127,17	1,05	250	7,32	2,92	38,28	206,32	1,26	

УЖИН	Запеканка из творога	150	22,16	15,24	26,83	334,04	0,7	200	29,64	20,04	35,44	442,04	0,94	1/11
УЖИН	Соус молочный	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	11/3
УЖИН	Кисель	180	0	0	5,98	23,92	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
ИТОГО;		410	25,63	19,9	57,68	514,28	0,85	480	33,11	24,66	68,29	630,28	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,78	57,35	204,04	1586,72	78,15		81,33	74,92	277	2117,54	98,9	

День 10			Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	3,99	5,19	18,84	138,9	200	7,62	9,73	32,97	251,5	1/9
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	170	3,16	3,48	14,98	104,87	180	3,18	3,48	19,98	124,8	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,75	1,45	25,7	131	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	5	0,06	3,08	0,09	28,3	1/15
		355	9,46	12,62	49,33	350,67	425	14,61	17,74	78,74	535,6	

ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,41	0,08	13,10	55	100	0,41	0,08	13,1	55	16/11
-----------	-----	-----	------	------	-------	----	-----	------	------	------	----	-------

ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,7	2,04	3,94	36,92	60	1,06	3,07	6,01	55,8	3/15
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	2,82	3,84	10,99	90,31	200	5,8	5,85	21,65	163,4	2/10
ОБЕД	Котлета мясная	60	10,87	11,01	2,78	153,58	70	12,83	12,63	3,36	178,21	5/1
ОБЕД	Соус томный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	30	0,5	1,04	2,96	23,55	11/4
ОБЕД	Макаронь отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	100	3,88	2,56	23,71	133,26	4/2
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	180	0,38	0,08	21,32	86,84	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87	14/1
		550	21,41	20,97	73,35	569,13	690	27,75	25,83	95,71	728,06	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	200	5,52	6,08	8,92	114	1/14
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	40	3	4,72	29,96	166,84	13/2
		190	5,64	6,93	21,7	169,22	240	8,52	10,8	38,88	280,84	

УЖИН	Рыба под овощами	70	13,99	4,29	7,5	124,88	80	16,35	5,54	8,82	150,89	8/1
УЖИН	Картофельное пюре	120	2,47	3,12	14,18	95,03	150	2,83	3,96	15,94	111,23	4/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	200	0,16	0	15,16	62,68	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	30	2,25	0,87	15,42	78,6	14/2
		400	18,85	8,28	49,23	348,71	460	21,59	10,37	55,34	403,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,77	48,88	206,71	1492,73		72,88	64,82	281,8	2002,9	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	-------	--------	--