**C:\Users\Эльдорадо\Desktop\1-4.tif**

**7 – 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Каша рисовая молочная жидкая** | | | 200 | | | | | 6,12 | | | 7,62 | | 34,61 | | 212,13 | 175 |
|  | | крупа рисовая | | | 30,8 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | молоко | | | 106,7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 71,3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 0,07 | | | 0,01 | | | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | | чай | | | 50 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | вода | | | 150 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 75 | | | | | 8,62 | | | 11,48 | | 12,06 | | 160,35 | 3 |
|  | | сыр «Российский» | | | 45 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **14,81** | | | **19,11** | | **61,98** | | **423,01** |  |
| **ОБЕД** | | **Свекольник** | | | 250 | | | | | 1,93 | | | 6,34 | | | 10,05 | 104,16 | 44 |
|  | | свекла | | | 80 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | картофель | | | 57,5 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | морковь | | | 12,5 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 13,4 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | масло растительное | | | 5 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | томат | | | 3,2 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | **Салат из капусты** | | | 100 | | | | | 1,6 | 10,2 | | | | 3,58 | | 110,6 | 47 |
|  | | капуста квашеная | | | 116 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Макаронные изделия отварные** | | | 150 | | | | | 5,62 | | | 5,28 | | | 35,3 | 211,09 | 309 |
|  | | макаронные изделия | | | 51 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | **Сосиска отварная** | | | 150 | | | | | 6,62 | | | 16,04 | | | 1,57 | 179,72 | 243 |
|  | | **Соус томатный** | | | 50 | | | | | 0,27 | | | 1,8 | | | 2,62 | 28,07 | 331 |
|  | | Вода | | | 35 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная | | | 3,5 | | | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | | 3,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 10,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 1,3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Яйцо** | | | 4 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Напиток из сухофруктов** | | | 200 | | | | | 0,68 | | | - | | 21,01 | | 46,87 | 348 |
|  | | Сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 230 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | 167,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | | 3,65 | | | 17,5 | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | | **25,74** | | | **57,86** | | **131,86** | | **969,61** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | | **40,55** | | | **76,97** | | **193,84** | | **1392,62** |  |
| **ДЕНЬ 2** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Каша геркулесовая молочная жидкая** | | | 200 | | | | | 7,24 | 7,21 | | | | 40,74 | | 256,81 | 67 |
|  | | геркулес | | | 27 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 106 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с колбасой** | | | 70 | | | | | 6,62 | 9,48 | | | | 10,06 | | 152,0 | 6 |
|  | | колбаса | | | 50 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 0,07 | | | 0,01 | | 15,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | чай | | | 50 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 150 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **19,3** | | | **17,04** | | **99,44** | | **637,73** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп крестьянский с крупой** | | | 250 | | | | | 2,31 | | | 7,74 | | 15,43 | | 140,59 | 36 |
|  | | Капуста | | | 37,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 33,75 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Крупа | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сметана | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Икра свекольная** | | | 100 | | | | | 3,3 | 11,4 | | | | 20,4 | | 179,4 | 126 |
|  | | Свекла | | | 143,2 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 31,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 37,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 1,9 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Картофель тушеный с курицей** | | | 200 | | | | | 20,49 | | | 15,75 | | 20,12 | | 303,71 | 100 |
|  | | Курица | | | 151 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 152 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 17,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Помидор свежий | | | 50 | | | | | 0,3 | | | 0,1 | | 2,1 | | 9,95 |  |
|  | | **Компот из сухофруктов** | | | 200 | | | | | 0,56 | | | - | | 27,89 | | 113,79 | 348 |
|  | | Сухофрукты | | | 25 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 190 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | | 3,6 | | | 0,66 | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | | **27,55** | | | **36,35** | | **110,07** | | **869,24** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | | **46,85** | | | **53,39** | | **209,51** | | **1506,97** |  |
|  | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Каша пшённая молочная жидкая** | | | 200 | | | | | 16,04 | | | 17,27 | 50,29 | | | 137,16 | 175 |
|  | | крупа пшённая | | | 40 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Вода | | | 67,2 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100,8 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 75 | | | | | 16,62 | | | 19,48 | 40,06 | | | 132,0 | 8 |
|  | | сыр «Охотничий» | | | 55 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Чай | | | 200 | | | | | 0,07 | 0,01 | | | | 10,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | сахар | | | 15 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 150 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | чай | | | 15 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **32,73** | | | **36,76** | **100,66** | | | **330,78** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп картофельный с рыбой** | | | 250 | | | | | 13,21 | | | 4,11 | | 6,7 | | 116,24 | 50 |
|  | | Рыба (минтай) | | | 76,25 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 150 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Винегрет** | | | 100 | | | | | 1,3 | | | 2,3 | 7,3 | | | 55 | 45 |
|  | | Свекла | | | 20 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Огурцы консерв | | | 27,5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Капуста | | | 20 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Лук репчатый | | | 17,5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 2,5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | **Плов из отварной птицы** | | | 200 | | | | | 37,2 | | | 45,33 | | 41,05 | | 747,09 | 265 |
|  | | Курица | | | 70 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 11 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 22 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 14 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Рис | | | 49 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Кефир | | | 200 | | | | | 5,6 | | | 6,38 | | 8,18 | | 112,52 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | | 3,6 | | | 0,66 | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | | **62,04** | | | **53,1** | | **228,97** | | **1136,45** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | | **94,77** | | | **89,86** | | **329,57** | | **1467,23** |  |
| **ДЕНЬ 4** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Рожки с сахаром** | | | 200 | | | | | 6,04 | | | 7,27 | 34,29 | | | 227,16 | 75 |
|  | | Рожки | | | 40 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Вода | | | 67,2 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100,8 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | **Бутерброд с повидлом** | | | 65 | | | | | 6,62 | | | 9,48 | 10,06 | | | 152,0 | 2 |
|  | | повидло | | | 45 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | **Какао с молоком** | | | 200 | | | | | 3,77 | | | 3,93 | 25,95 | | | 153,92 | 382 |
|  | | какао-порошок | | | 3 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | молоко | | | 100 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Вода | | | 110 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Сахар | | | 20 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | | | 0,7 | 33,6 | | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **34,84** | | | **35,92** | **139,19** | | | **1010,34** |  |
| **ОБЕД** | | **Борщ с капустой и картофелем** | | | 250 | | | | | 1,9 | | | 6,66 | | 10,81 | | 111,11 | 82 |
|  | | свекла | | | 50 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | капуста свежая | | | 25 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | картофель | | | 28,1 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 13,1 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 6,25 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Витаминный салат** | | | 100 | | | | | 0,86 | | | 5,11 | 2,61 | | | 59,8 | 49 |
|  | | капуста | | | 60,6 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | лук | | | 10,8 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | морковь | | | 35,5 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | масло | | | 3 | | | | |  | | |  |  | | |  |  |
|  | | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | 150 | | | | | 8,73 | | | 5,43 | | 45,0 | | 263,81 | 302 |
|  | | крупа гречневая | | | 69 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Котлеты с соусом** | | | 100 | | | | | 12,5 | | | 13,39 | | 6,56 | | 202,0 | 161 |
|  | | Говядина | | | 79,3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сухари | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 2,7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 7 | | | | | 5,37 | | | 0,7 | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 6 | | | | | 3,6 | | | 0,66 | | 24,13 | | 121,8 |  |
|  | | **Запеканка творожная** | | | 150 | | | | | 29,22 | 12,11 | | | | 29,1 | | 342,23 | 79 |
|  | | творог | | | 141 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | крупа манная | | | 9,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 12 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Яйца | | | 4,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 9,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | ванилин | | | 0,015 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 5,2 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | сухари | | | 5,2 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5,2 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 0,07 | 0,01 | | | | 15,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | Чай | | | 50 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 150 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
| ИТОГО за обед | |  | | |  | | | | | **33,03** | | | **31,96** | | **138,02** | | **887,44** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | |  | | |  | | | | | **67,87** | | | **67,88** | | **277,21** | | **1897,78** |  |
| **ДЕНЬ 5** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Гречневая каша с сахаром** | | | 180 | | | | | 3,83 | 7,27 | | | | 27,95 | | 192,9 | 302 |
|  | | Гречка | | | 170 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 65 | | | | | 6,62 | | | 9,48 | | 10,06 | | 152,0 | 3 |
|  | | сыр «Российский» | | | 40 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 0,07 | 0,01 | | | | 15,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | Чай | | | 20 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 170 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | 0,7 | | | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **15,89** | | | **16,83** | | **86,92** | | **573,82** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп картофельный с бобовыми** | | | 250 | | | | | 2,34 | 3,89 | | | | 13,61 | | 98,79 | 102 |
|  | | Горох | | | 21,25 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | картофель | | | 67,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 12,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Салат из свежей капусты** | | | 100 | | | | | 2,4 | 15,3 | | | | 5,37 | | 165,9 | 46 |
|  | | капуста | | | 80 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Картофельное пюре** | | | 180 | | | | | 3,83 | 7,27 | | | | 27,95 | | 192,9 | 312 |
|  | | Картофель | | | 170 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 24 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Рыба (филе) отварная** | | | 100 | | | | | 17,57 | 6,85 | | | | 0,61 | | 143,0 | 11 |
|  | | Треска | | | 93 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 3,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 3,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Яйцо** | | | 4 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Бифидок | | | 200 | | | | | 5,6 | | | 6,38 | | 8,18 | | 112,52 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 130 | | | | | 9,97 | 1,3 | | | | 62,4 | | 310,7 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 90 | | | | | 5,4 | 0,99 | | | | 36,19 | | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | | **44,47** | **50,9** | | | | **179,39** | | **1373,68** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | | **60,36** | **67,73** | | | | **266,31** | | **1947,5** |  |
| **ДЕНЬ 6** | |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | Геркулесовая каша молочная | | | 200 | | | | | 7,25 | 6,07 | | | | 43,04 | | 113,6 | 67 |
|  | | геркулес | | | 40 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 8 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | молоко | | | 106,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 71,3 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Масло сливочное | | | 5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Кофейный напиток** | | | 200 | | | | | 3,7 | | 3,93 | | | 25,31 | | 143,92 | 379 |
|  | | Кофейный напиток | | | 3 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 110 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 20 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Бутерброд с колбасой | | | 70 | | | | | 5,62 | 7,48 | | | | 10,06 | | 143,0 | 6 |
|  | | Колбаса | | | 50 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **16,57** | **17,48** | | | | **78,41** | | **400,52** |  |
| **ОБЕД** | | **Щи из свежей капусты и картофеля** | | | 250 | | | | | 2.09 | 6,33 | | | | 10,64 | | 107,83 | 88 |
|  | | капута белокочанная | | | 68,75 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 40 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Салат из моркови с яблоками** | | | 100 | | | | | 1,08 | 0,18 | | | | 8,62 | | 40,40 | 61 |
|  | | морковь | | | 64 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | яблоки | | | 35 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 1 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Рис отварной** | | | 150 | | | | | 4,53 | 19,66 | | | | 25,59 | | 297,48 | 304 |
|  | | рис | | | 37,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 15 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Птица отварная** | | | 100 | | | | | 20,82 | 20,82 | | | | 1,11 | | 277,35 | 108 |
|  | | курица потрошенная | | | 74 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 3,3 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 2,7 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 0,07 | | | 0,01 | | 15,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | Чай | | | 50 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 150 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | 0,7 | | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | | 3,6 | 0,66 | | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | | **38,85** | **48,35** | | | | **219,88** | | **941,18** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | | **55,42** | **65,83** | | | | **298,29** | | **1341,70** |  |
| **ДЕНЬ 7** | |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Витаминный салат** | | | 100 | | | | | 0,86 | | | 5,11 | | 2,61 | | 59,8 | 49 |
|  | | капуста | | | 60,6 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | лук | | | 10,8 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 35,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло | | | 3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Оладьи со сметаной** | | | 200/15 | | | | | 12,46 | | | 11,51 | | 108,52 | | 587,51 | 83 |
|  | | творог | | | 150 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 85 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | яйца | | | 4 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 85 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | дрожжи прессованные | | | 2,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | соль | | | 1,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 9 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | | 3,77 | 3,93 | | | | 25,95 | | 153,92 | 375 |
|  | | Чай | | | 50 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 150 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | | 5,37 | 0,7 | | | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | | |  |  | | | | | | **22,46** | | **21,25** | | | **170,68** | | **968,53** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | | 250 | | | | | 2,83 | 2,86 | | | | 21,76 | | 124,09 | 111 |
|  | | макаронные изделия | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 100 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Петрушка | | | 3,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 11,6 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 3,75 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Каша перловая** | | | 180 | | | | | 5,62 | 12 | | | | 39,6 | | 249,48 | 152 |
|  | | крупа перловая | | | 49,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 10 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Гуляш из говядины** | | | 100 | | | | | 36,14 | 40,34 | | | | 11,2 | | 552,54 | 346 |
|  | | Говядина | | | 85,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5,4 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 5,4 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 2,5 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 1,2 | | | | |  |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Винегрет** | | | 100 | | | | | 1,3 | | 2,3 | | | 7,3 | | 55 | 45 |
|  | | Свекла | | | 20 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Огурцы консерв | | | 27,5 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Капуста | | | 20 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Лук репчатый | | | 17,5 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 2,5 | | | | |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | **Напиток из сухофруктов** | | | 200 | | | | 0,56 | | - | | | | 27,89 | | 113,79 | 348 |
|  | | Сухофрукты | | | 25 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 190 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 130 | | | | 9,97 | | 1,3 | | | | 62,4 | | 310,7 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 90 | | | | 5,4 | | 0,99 | | | | 36,19 | | 182,7 |  |
| ИТОГО за обед | |  | | |  | | | | **60,52** | | **57,49** | | | | **199,04** | | **1534,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | | | | |  | | | **82,98** | | **78,74** | | | | **377,02** | | **2502,63** |  |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| ЗАВТРАК | | **Картофельное пюре** | | | 200 | | | | 3,19 | | 6,06 | | | | 23,29 | | 160,75 | 312 |
|  | | Картофель | | | 200 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 24 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Сельдь солёная** | | | 100 | | | | 13,6 | | 6,8 | | | | - | | 119,2 | 26 |
|  | | **Салат из свежей капусты** | | | 100 | | | | 2,4 | | 15,3 | | | | 5,37 | | 165,9 | 47 |
|  | | капуста | | | 116 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 10 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Печенье** | | | 50 | | | | 2,4 | | 15,3 | | | | 5,37 | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | 0,07 | | 0,01 | | | | 15,31 | |  | 375 |
|  | | Чай | | | 150 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 40 | | | | 3,07 | | 0,4 | | | | 19,2 | | 95,6 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | **22,33** | | **28,57** | | | | **61,18** | | **437,17** |  |
| **ОБЕД** | | **Рассольник ленинградский** | | | 250 | | | | 5,03 | | 11,3 | | | | 32,38 | | 149,6 | 96 |
|  | | картофель | | | 100 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Крупа | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 12,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 6,25 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | огурцы солёные | | | 17,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Икра свекольная** | | | 100 | | | | 3,3 | | 11,4 | | | | 20,4 | | 179,4 | 53 |
|  | | Свекла | | | 143,2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 31,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 37,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 1,9 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Голубцы ленивые** | | | 100 | | | | 7,5 | | 7,64 | | | | 5,63 | | 121,38 | 92 |
|  | | Курица | | | 53,6 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Рис | | | 4 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 2,3 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | капуста белокочанная | | | 20,1 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Бифидок | | | 200 | | | | 5,6 | | | 6,38 | | | 8,18 | | 112,52 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | **29,46** | | **43,1** | | | | **252,73** | | **847,67** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | **51,79** | | **71,67** | | | | **313,91** | | **1284,84** |  |
| **ДЕНЬ 9** | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВРАК** | | **Каша манная молочная жидкая** | | | 200 | | | | 7,24 | | 7,21 | | | | 40,74 | | 256,81 | 105 |
|  | | крупа манная | | | 27 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 106 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с повидлом** | | | 60 | | | | 6,62 | | | 9,48 | | | 10,06 | | 152,0 | 2 |
|  | | повидло | | | 40 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | **чай** | | | 200 | | | | 3,77 | | 3,93 | | | | 25,95 | | 153,92 | 375 |
|  | | Чай | | | 50 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 150 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | **16,65** | | **19,88** | | | | **70,51** | | **527,5** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп-лапша домашняя** | | | 250 | | | | 2,45 | | 4,89 | | | | 13,91 | | 109,38 | 56 |
|  | | Лапша | | | 22,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 6,25 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Петрушка | | | 3,2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Салат из моркови** | | | 100 | | | | 1,08 | | 0,18 | | | | 8,62 | | 40,40 | 61 |
|  | | морковь | | | 93,8 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 1 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Капуста тушеная** | | | 150 | | | | 3,93 | | 4,84 | | | | 20,17 | | 130,74 | 321 |
|  | | капуста белокочанная | | | 197 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 6,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 6,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 7,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 10,6 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 1,8 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 4,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Тефтели из говядины** | | | 100 | | | | 10,47 | | 15,46 | | | | 10,79 | | 224,16 | 105 |
|  | | Говядина | | | 66 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | крупа рисовая | | | 7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 2,3 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 2,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Компот из свежих плодов** | | | 200 | | | | 0,16 | | - | | | | 14,99 | | 60,64 | 348 |
|  | | Яблоки | | | 45,4 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | 5,37 | | 0,7 | | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | 3,6 | | 0,66 | | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | **27,06** | | **26,73** | | | | **126,21** | | **754,42** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | **43,71** | | **46,6** | | | | **196,72** | | **1281,92** |  |
| **ДЕНЬ 10** | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Запеканка творожная** | | | 150 | | | | 29,22 | | 12,11 | | | | 29,1 | | 342,23 | 79 |
|  | | творог | | | 141 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | крупа манная | | | 9,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | мука пшеничная | | | 12 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Яйца | | | 4,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 9,7 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | ванилин | | | 0,015 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 5,2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сухари | | | 5,2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5,2 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Винегрет** | | | 100 | | | | 1,3 | | | 2,3 | | | 7,3 | | 55 | 45 |
|  | | Свекла | | | 20 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Огурцы консерв | | | 27,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Капуста | | | 20 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Лук репчатый | | | 17,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 2,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | **Яблоко** | | | 100 | | | | 0,4 | |  | | | | 9,8 | | 46 |  |
|  | | **Какао с молоком** | | | 200 | | | | 3,77 | | 3,93 | | | | 25,95 | | 153,92 | 382 |
|  | | какао-порошок | | | 5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 75 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 20 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | **34,69** | | **18,34** | | | | **72,15** | | **597,15** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | 250 | | | | 9,76 | | 6,82 | | | | 19,01 | | 175,1 | 52 |
|  | | Картофель | | | 113,75 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 6,25 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 2,5 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Фарш: говядина | | | 54 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 4 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Яйца | | | 4 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Рагу из овощей** | | | 200 | | | | 3,72 | | 14,87 | | | | 22,57 | | 238,99 | 57 |
|  | | Картофель | | | 86 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 40 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | капуста белокочанная | | | 50 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 19 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 8 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Сосиска отварная** | | | 120 | | | | 11,35 | | | 27,5 | | | 2,69 | | 308,1 | 243 |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | | 0,56 | | | - | | | 27,89 | | 113,79 | 375 |
|  | | Чай | | | 25 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 190 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | | 5,37 | | | 0,7 | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | 3,6 | | | 0,66 | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | **34,36** | | | **50,55** | | | **129,98** | | **1025,08** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | **69,05** | | | **68,89** | | | **202,13** | | **1622,23** |  |
| **ДЕНЬ 11** | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Каша рисовая молочная жидкая** | | | 200 | | | | | 5,12 | | | 6,62 | | 32,61 | | 135,13 | 175 |
|  | | крупа рисовая | | | 30,8 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | молоко | | | 106,7 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 71,3 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Кофейный напиток с молоком** | | | 200 | | | | | 2,79 | | | 3,19 | | 19,71 | | 128,69 | 379 |
|  | | кофейный напиток | | | 2 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 120 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | молоко | | | 100 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 75 | | | | | 6,62 | | | 7,48 | | 20,06 | | 132,0 | 3 |
|  | | сыр «Российский» | | | 45 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | | | **14,53** | | | **17,29** | | **72,38** | | **395,82** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп крестьянский с крупой** | | | 250 | | | | | 2,31 | | | 7,74 | | 15,43 | | 140,59 | 36 |
|  | | Капуста | | | 37,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 33,75 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Крупа | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 12,5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 5 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | Сметана | | | 10 | | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | **Икра свекольная** | | | 100 | | | | 3,3 | | | 11,4 | | | 20,4 | | 179,4 | 126 |
|  | | Свекла | | | 143,2 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Лук | | | 31,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 37,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 1,9 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | **Картофель тушеный с курицей** | | | 200 | | | | 20,49 | | | 15,75 | | | 20,12 | | 303,71 | 100 |
|  | | Курица | | | 151 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 152 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 17,5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 7 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Томат | | | 7 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Помидор свежий | | | 50 | | | | 0,3 | | | 0,1 | | | 2,1 | | 9,95 |  |
|  | | **Компот из сухофруктов** | | | 200 | | | | 0,56 | | | - | | | 27,89 | | 113,79 | 348 |
|  | | Сухофрукты | | | 25 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 15 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 190 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | | 3,6 | | | 0,66 | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | | **27,55** | | | **36,35** | | | **110,07** | | **869,24** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | | **42,08** | | | **53,64** | | | **182,45** | | **1265,06** |  |
| **ДЕНЬ 12** | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Каша пшённая молочная жидкая** | | | 200 | | | | 7,04 | | | 8,27 | | | 40,29 | | 197,16 | 175 |
|  | | крупа пшённая | | | 40 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 67,2 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100,8 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 75 | | | | 7,62 | | | 9,48 | | | 10,06 | | 132,0 | 8 |
|  | | сыр «Охотничий» | | | 55 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | Чай | | | 200 | | | | 0,07 | | 0,01 | | | | 22,31 | | 66,62 | 375 |
|  | | сахар | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 150 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
|  | | чай | | | 15 | | | |  | |  | | | |  | |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | **14,73** | | | **17,76** | | | | **72,66** | | **395,78** |  |
| **ОБЕД** | | **Борщ с капустой и картофелем** | | | 250 | | | 1,9 | | | 6,66 | | | | 10,81 | | 111,11 | 82 |
|  | | свекла | | | 50 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | капуста свежая | | | 25 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | картофель | | | 28,1 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 13,1 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 6,25 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 3 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Витаминный салат** | | | 100 | | | 0,86 | | | 5,11 | | | | 2,61 | | 59,8 | 49 |
|  | | капуста | | | 60,6 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук | | | 10,8 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 35,5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло | | | 3 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | 150 | | | 8,73 | | | 5,43 | | | | 45,0 | | 263,81 | 302 |
|  | | крупа гречневая | | | 69 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Котлеты с соусом** | | | 100 | | | 12,5 | | | 13,39 | | | | 6,56 | | 202,0 | 161 |
|  | | Говядина | | | 79,3 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сухари | | | 5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 2,7 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 7 | | | 5,37 | | | 0,7 | | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 6 | | | 3,6 | | | 0,66 | | | | 24,13 | | 121,8 |  |
|  | | **Кофейный напиток с молоком** | | | 200 | | | 2,79 | | | 3,19 | | | | 19,71 | | 118,69 | 379 |
|  | | кофейный напиток | | | 2 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | вода | | | 120 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | молоко | | | 100 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
| ИТОГО за обед | |  | | |  | | | **33,03** | | | **31,96** | | | | **138,02** | | **887,44** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | |  | | |  | | | **47,76** | | | **49,72** | | | | **210,68** | | **1283,22** |  |
| **ДЕНЬ 13** | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Гречневая каша с сахаром** | | | 180 | | | 3,83 | | | 7,27 | | | | 27,95 | | 192,9 | 302 |
|  | | Гречка | | | 170 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Бутерброд с сыром** | | | 65 | | | 6,62 | | | 9,48 | | | | 10,06 | | 152,0 | 3 |
|  | | сыр «Российский» | | | 40 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | | 20 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | | 0,07 | | | 0,01 | | | | 15,31 | | 61,62 | 375 |
|  | | Чай | | | 20 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 170 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 10 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | 5,37 | | | 0,7 | | | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | | **15,89** | | | **16,83** | | | | **86,92** | | **573,82** |  |
| **ОБЕД** | | **Щи из свежей капусты и картофеля** | | | 250 | | | 2.09 | | | 6,33 | | | | 10,64 | | 107,83 | 88 |
|  | | капута белокочанная | | | 68,75 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Картофель | | | 40 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 12,5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12,5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сметана | | | 10 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Салат из моркови с яблоками** | | | 100 | | | 1,08 | | | 0,18 | | | | 8,62 | | 40,40 | 61 |
|  | | морковь | | | 64 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | яблоки | | | 35 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 1 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Рис отварной** | | | 150 | | | 4,53 | | | 19,66 | | | | 25,59 | | 297,48 | 304 |
|  | | рис | | | 37,5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 15 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Птица отварная** | | | 100 | | | 20,82 | | | 20,82 | | | | 1,11 | | 277,35 | 108 |
|  | | курица потрошенная | | | 74 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 3,3 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 2,7 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Бифилюкс** | | | 200 | | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | | 112,52 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | | 5,37 | | | 0,7 | | | | 33,6 | | 67,3 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 60 | | | 3,6 | | | 0,66 | | | | 24,13 | | 121,8 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | | **38,85** | | | **48,35** | | | | **219,88** | | **941,18** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | | **54,74** | | | **65,18** | | | | **306,8** | | **1515,00** |  |
| **ДЕНЬ 14** | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | **Рожки с сахаром** | | | 200 | | | 6,04 | | | 7,27 | | | | 34,29 | | 227,16 | 75 |
|  | | Рожки | | | 40 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 67,2 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 100,8 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Сахар | | | 5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | | |  | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Витаминный салат** | | | 100 | | 0,86 | | | | 5,11 | | | | 2,61 | | 59,8 | 49 |
|  | | капуста | | | 60,6 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук | | | 10,8 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 35,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло | | | 3 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Яйцо** | | | 4 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Чай** | | | 200 | | 3,77 | | | | 3,93 | | | | 25,95 | | 153,92 | 375 |
|  | | Чай | | | 50 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | сахар | | | 15 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Вода | | | 150 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 70 | | 5,37 | | | | 0,7 | | | | 33,6 | | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** | |  | | |  | | **16,04** | | | | **17,01** | | | | **96,45** | | **608,18** |  |
| **ОБЕД** | | **Суп картофельный с бобовыми** | | | 250 | | 2,34 | | | | 3,89 | | | | 13,61 | | 98,79 | 102 |
|  | | Горох | | | 21,25 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | картофель | | | 67,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | морковь | | | 12,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 12,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Салат из свежей капусты** | | | 100 | | 2,4 | | | | 15,3 | | | | 5,37 | | 165,9 | 46 |
|  | | капуста | | | 80 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 10 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло растительное | | | 10 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Картофельное пюре** | | | 180 | | 3,83 | | | | 7,27 | | | | 27,95 | | 192,9 | 312 |
|  | | Картофель | | | 170 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Молоко | | | 24 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | масло сливочное | | | 6,7 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Котлета рыбная** | | | 100 | | 17,57 | | | | 6,85 | | | | 0,61 | | 143,0 | 11 |
|  | | Треска | | | 93 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | лук репчатый | | | 3,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | Морковь | | | 3,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | яйцо | | | 4,5 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Яйцо** | | | 4 | |  | | | |  | | | |  | |  |  |
|  | | **Кефир** | | | 200 | | | 5,6 | | | 6,38 | | | | 8,18 | | 112,52 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 130 | | 9,97 | | | | 1,3 | | | | 62,4 | | 310,7 |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 90 | | 5,4 | | | | 0,99 | | | | 36,19 | | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** | |  | | |  | | **44,47** | | | | **50,9** | | | | **179,39** | | **1373,68** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | | |  | | **60,51** | | | | **67,91** | | | | **275,84** | | **1917,86** |  |