

Итого за уплотненный полдник:		230,0	13,780	13,370	18,780	244,230
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1274,0	47,394	33,052	191,150	1328,590

День 2 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	№ 199	155,0	3,270	5,200	15,960	124,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	150,0	2,340	2,000	10,630	70,000
	Бутерброд с сыром	№ 3	45,0	4,920	6,640	14,560	137,000
Итого за завтрак:							331,000
10:30	Кефир	№ 420	100,0	2,900	2,500	4,000	50,000
Обед	Суп картофельный гороховый	№ 87	150,0	3,290	3,160	9,790	80,850
	Мясо отварное	№ 289	60,0	16,810	2,260	0,300	89,000
	Капуста тушеная	№ 354	120,0	2,480	3,880	11,310	90,120
	Сок фруктовый	№ 418	150,0	0,450	0,300	24,450	102,000
	Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
	Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
Итого за обед:							488,790
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с яблоками	№ 36	100,0	1,120	5,170	11,440	96,700
	Яйцо вареное 1шт	№ 227	40,0	5,080	4,600	0,280	63,000
	Чай с лимоном	№ 412	150,0	0,070	0,010	7,100	29,000
	Ватрушка с творогом	№ 441	35,0	4,610	2,740	14,590	101,000
Итого за уплотненный полдник:							289,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310,0	51,460	38,990	149,290	1159,490	

день 3 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	№ 182	155,0	4,670	4,860	20,940	146,000

	Какао с молоком	№ 416	150,0	3,150	2,720	12,960	89,000
	Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
10:30	Груши	№ 386	345,0	10,270	15,130	48,520	371,000
			100,0	0,400	0,300	10,300	46,000
Обед	Салат из свежих огурцов	№ 13	40,0	0,300	2,440	0,950	26,920
	Рассольник ленинградский	№ 82	150,0	1,260	3,070	9,950	72,450
	Биточки рыбные запеченные	№ 271	60,0	8,020	2,820	5,990	81,000
	Пюре картофельное	№ 339	120,0	2,450	3,840	16,350	109,800
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150,0	0,330	0,015	20,830	84,750
	Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
	Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
итого за обед:			575,0	16,480	12,715	78,950	501,740
Уплотнен	Суп молочный вермишелевый	№ 100	150,0	4,310	3,900	14,130	108,900
ный	Чай с сахаром	№ 411	150,0	0,040	0,010	6,990	28,000
полдник	Коржики молочные	№ 492	37,0	2,440	4,210	23,240	141,000
итого за уплотненный полдник:			337,0	6,790	8,120	44,360	277,900
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1357,0	33,940	36,265	182,130	1196,640

День 4 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша пшеничная жидкая	№ 199	155,0	4,120	4,030	25,310	154,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	150,0	2,340	2,000	10,630	70,000
	Бутерброд с повидлом	№ 5	45,0	2,450	3,930	21,060	129,000
итого за завтрак:			350,0	8,910	9,960	57,000	353,000

10:30	Бананы	№ 386	100,0	1,500	0,500	21,000	95,000
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	№ 86	150,0	1,300	1,700	8,580	54,900
	Салат из свежих помидоров с луком	№ 14	40,0	0,450	2,470	1,890	31,640
	Жаркое по-домашнему	№ 292	170,0	20,800	5,330	18,500	205,000
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150,0	0,330	0,015	20,830	84,750
	Хлеб ржаной		40,0	2,960	0,428	17,440	90,400
	Хлеб пшеничный		30,0	2,280	0,240	14,370	71,400
итого за обед:			580,0	28,120	10,183	81,610	538,090
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоком	№ 22	100,0	1,610	4,140	5,710	66,500
	Яйцо вареное 1/2 шт	№ 227	20,0	2,540	2,300	0,140	31,500
	Чай с лимоном	№ 412	150,0	0,070	0,010	7,100	29,000
	Печенье		30,0	6,160	3,400	19,800	141,000
итого за уплотненный полдник:			300,0	10,380	9,850	32,750	268,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330,0	48,910	30,493	192,360	1254,090

День 5 ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша манная вязкая	№ 182	155,0	3,400	3,960	22,940	141,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	150,0	2,340	2,000	10,630	70,000
	Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
итого за завтрак:			345,0	8,190	13,510	48,190	347,000
10:30	Мандарины	№ 389	100,0	0,700	0,170	19,030	80,000
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	№ 20	40,0	0,340	2,040	1,040	23,920
	Борщ с капустой и картофелем	№ 63	150,0	1,090	2,950	7,650	61,500

	Печень, тушенная в соусе	№ 6/Н	60,0	7,710	3,610	4,280	81,500
	Макаронные изделия отварные	№ 335	120,0	4,410	3,610	21,160	134,760
	Сок фруктовый	№ 418	150,0	0,450	0,300	24,450	102,000
	Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
	Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
Итого за обед:			575,0	18,120	13,040	83,460	530,500
Уплотнен	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром	№ 266	60,0	6,870	3,520	1,490	65,000
ный	Картофель отварной	№ 336	120,0	2,290	3,450	18,410	113,880
полдник	Кисель из натурального сока	№ 400	150,0	0,430	0,045	22,650	92,700
Итого за уплотненный полдник:			330,0	9,590	7,015	42,550	271,580
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350,0	36,600	33,735	193,230	1229,080

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Каша пшенная вязкая	№ 182	155,0	4,270	4,860	24,430	159,000
	Чай с медом	№ 411	150,0	0,140	0,010	9,620	39,000
	Печенье		30,0	6,160	3,400	19,800	141,000
Итого за завтрак:			335,0	10,570	8,270	53,850	339,000
10:30	Яблоко	№ 386	100,0	0,400	0,400	9,800	44,000
Обед	Салат из белокочанной капусты	№ 21	40,0	0,560	2,030	3,460	34,360
	Суп картофельный	№ 83	150,0	1,400	1,700	9,980	60,750
	С гречками	№ 123	10,0	1,244	0,157	7,600	36,820
	Суфле куриное	№ 327	55,0	9,340	1,860	1,840	128,000
	Макаронные изделия отварные	№ 335	120,0	4,410	3,610	21,160	134,760
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150,0	0,330	0,015	20,830	84,750

Хлеб ржаной			34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
Хлеб пшеничный			50,0	3,800	0,400	23,950	119,000
итого за обед:			609,0	23,604	10,132	103,640	675,280
Уплотнен ный полдник	№ 245		50,0	9,300	6,330	5,380	116,000
	№ 369		15,0	0,290	0,680	1,990	15,230
	№ 419		150,0	4,580	4,800	7,580	85,000
итого за уплотненный полдник:			215,0	14,170	11,810	14,950	216,230
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1259,0	48,744	30,612	182,240	1274,510

День 7 ВТОРНИК

Завтрак							
Суп молочный рисовый	№ 97		150,0	3,620	3,970	10,810	93,450
Кофейный напиток с молоком	№ 414		150,0	2,340	2,000	10,630	70,000
Бутерброд с сыром	№ 3		45,0	4,920	6,640	14,560	137,000
итого за завтрак:			345,0	10,880	12,610	36,000	300,450
10:30	№ 420		100,0	2,900	2,500	4,000	50,000
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком	№ 14		40,0	0,450	2,470	1,890	31,640
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 73		150,0	1,040	2,930	5,090	50,850
Мясо тушеное с овощами в соусе	№ 290		170,0	16,200	13,280	11,030	228,000
Сок фруктовый	№ 418		150,0	0,450	0,300	24,450	102,000
Хлеб ржаной			34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
Хлеб пшеничный			21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
итого за обед:			565,0	22,260	19,510	67,340	539,310
Уплотнен ный	№ 30		100,0	1,040	5,160	7,060	78,800
Салат из свеклы с яблоками и огурцами							
Яйцо вареное 1 шт	№ 227		40,0	5,080	4,600	0,280	63,000

полдник	Чай с лимоном	№ 412	150,0	0,070	0,010	7,100	29,000
	Булочка "Творожная"	№ 470	25,0	3,270	1,510	12,400	76,000
Итого за уплотненный полдник:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			315,0	9,460	11,280	26,840	246,800
			1325,0	45,500	45,900	134,180	1136,560

День 8 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	№ 182	155,0	4,670	4,860	20,940	146,000
	Какао с молоком	№ 416	150,0	3,150	2,720	12,960	89,000
	Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
Итого за завтрак:							
10:30	Груши	№ 386	100,0	0,400	0,300	10,300	46,000
Обед	Салат из свежих огурцов	№ 13	40,0	0,300	2,440	0,950	26,920
	Рассольник на мясном бульоне	№ 80	150,0	1,680	1,970	7,680	55,200
	Котлеты рыбные паровые	№ 273	60,0	8,740	2,110	5,890	77,000
	Пюре картофельное	№ 339	120,0	2,450	3,840	16,350	109,800
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150,0	0,330	0,015	20,830	84,750
	Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
	Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
Итого за обед:							
			575,0	17,620	10,905	76,580	480,490
Уплотнен ный полдник	Омлет с зеленым горошком	№ 233	65,0	4,570	9,500	3,790	119,000
	Чай с сахаром	№ 411	150,0	0,040	0,010	6,990	28,000
	Булочка ванильная	№ 450	25,0	1,980	2,030	13,620	81,000
Итого за уплотненный полдник:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			240,0	6,590	11,540	24,400	228,000
			1260,0	34,880	37,875	159,800	1125,490

День 9 ЧЕТВЕРГ										
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	№ 182	155,0	4,080	4,080	25,050	153,000			
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	150,0	2,340	2,000	10,630	70,000			
	Бутерброд с повидлом	№ 5	45,0	2,450	3,930	21,060	129,000			
Итого за завтрак:										
10:30	Бананы	№ 386	350,0	8,870	10,010	56,740	352,000			
			100,0	1,500	0,500	21,000	95,000			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	№88	150,0	1,610	1,700	10,290	62,850			
	Тефтели мясные	№ 303	60,0	8,870	9,830	11,710	171,000			
	Овощи отварные с маслом	№ 338	120,0	1,810	3,110	5,220	56,400			
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150,0	0,330	0,015	20,830	84,750			
	Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840			
	Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980			
Итого за обед:										
			535,0	16,740	15,185	72,930	501,820			
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	№ 46	100,0	1,370	6,180	8,440	94,800			
	Яйцо вареное 1/2 шт	№ 227	20,0	2,540	2,300	0,140	31,500			
	Чай с лимоном	№ 412	150,0	0,070	0,010	7,100	29,000			
	Печенье		30,0	6,160	3,400	19,800	141,000			
Итого за уплотненный полдник:										
			300,0	10,140	11,890	35,480	296,300			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			1285,0	37,250	37,585	186,150	1245,120			

День 10 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная жидкая	№ 199	155,0	2,400	3,820	16,100	108,000

Кофейный напиток с молоком	№ 414	150,0	2,340	2,000	10,630	70,000
Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
итого за завтрак:						
10:30	№ 389	345,0	7,190	13,370	41,350	314,000
Апельсины		100,0	1,120	0,250	28,840	122,500
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	№ 20	40,0	0,340	2,040	1,040	23,920
Борщ с картофелем (свекольник)	№ 64	150,0	1,230	3,000	8,460	65,850
Печень, тушенная в соусе	№ б/н	60,0	7,710	3,610	4,280	81,500
Рис отварной	№ 332	120,0	2,920	4,300	29,350	167,760
Сок фруктовый	№ 418	150,0	0,450	0,300	24,450	102,000
Хлеб ржаной		34,0	2,520	0,360	14,820	76,840
Хлеб пшеничный		21,0	1,600	0,170	10,060	49,980
итого за обед:		575,0	16,770	13,780	92,460	567,850
Уплотнен	№ 263	60,0	10,300	3,560	2,570	84,000
ный	№ 336	120,0	2,290	3,450	18,410	113,880
полдник	№ 400	150,0	0,430	0,045	22,650	92,700
итого за уплотненный полдник:		330,0	13,020	7,055	43,630	290,580
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350,0	38,100	34,455	206,280	1294,930
ИТОГО за период			422,78	358,96	1776,81	12244,50
Среднее значение за период			42,28	35,90	177,68	1224,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,45	2,93	14,51	