

Итого за уплотненный полдник:		315,0	20,890	17,100	28,360	350,460
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646,0	65,808	51,935	255,790	1771,940

День 2 ВТОРНИК

Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	№ 199	205,0	4,350	5,740	21,250	155,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180,0	2,850	2,410	14,360	91,000
	Бутерброд с сыром	№ 3	60,0	6,960	8,080	19,390	178,000
Итого за завтрак:			445,0	14,160	16,230	55,000	424,000
10:30	Кефир	№ 420	100,0	2,900	2,500	4,000	50,000
Обед	Суп картофельный гороховый	№ 87	200,0	4,390	4,220	13,060	107,800
	Мясо отварное	№ 289	80,0	22,770	3,060	0,450	120,000
	Капуста тушеная	№ 354	150,0	3,100	4,860	14,140	112,650
	Сок фруктовый	№ 418	200,0	0,600	0,400	32,600	136,000
	Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
	Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
Итого за обед:			711,0	36,930	13,300	97,200	664,070
Уплотнен	Салат из свеклы с яблоками	№ 36	150,0	1,660	7,750	17,160	145,050
ный полд	Чай с лимоном	№ 412	180,0	0,120	0,020	10,200	41,000
ник	Ватрушка с творогом	№ 441	35,0	4,610	2,740	14,590	101,000
	Яйцо вареное 1шт	№ 227	40,0	5,080	4,600	0,280	63,000
Итого за уплотненный полдник:			405,0	11,470	15,110	42,230	350,050
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1661,0	65,460	47,140	198,430	1488,120

день 3 СРЕДА

Завтрак	Каша гречневая вязкая	№ 182	205,0	6,210	5,280	27,900	184,000
----------------	-----------------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------

Какао с молоком	№ 416	180,0	3,670	3,190	15,820	107,000
Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
10:30		425,0	12,330	16,020	58,340	427,000
Груши	№ 386	100,0	0,400	0,300	10,300	46,000
Обед						
Салат из свежих огурцов	№ 13	60,0	0,460	3,650	1,430	40,380
Рассольник ленинградский	№ 82	200,0	1,680	4,090	13,270	96,600
Биточки рыбные запеченные	№ 271	80,0	10,640	3,760	7,670	107,000
Пюре картофельное	№ 339	150,0	3,060	4,800	20,440	137,250
Компот из сушеных фруктов	№ 394	200,0	0,440	0,020	27,770	113,000
Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
итого за обед:		771,0	22,350	17,080	107,530	681,850
Уплотнен	№ 100	200,0	5,750	5,210	18,840	145,200
ный	№ 411	180,0	0,060	0,020	9,990	40,000
полдник	№ 492	37,0	2,440	4,210	23,240	141,000
итого за уплотненный полдник:		417,0	8,250	9,440	52,070	326,200
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1713,0	43,330	42,840	228,240	1481,050

День 4 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	№ 199	205,0	4,400	4,060	26,990	162,000
Каша пшеничная жидкая	№ 414	180,0	2,850	2,410	14,360	91,000
Кофейный напиток с молоком	№ 5	60,0	3,260	4,030	29,140	166,000
Бутерброд с повидлом						
итого за завтрак:		445,0	10,510	10,500	70,490	419,000

10:30	Бананы	№ 386	100,0	1,500	0,500	21,000	95,000
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	№ 86	200,0	1,740	2,270	11,430	73,200
	Салат из свежих помидоров с луком	№ 14	60,0	0,680	3,710	2,830	47,460
	Жаркое по-домашнему	№ 292	220,0	27,530	7,470	21,950	265,000
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	200,0	0,440	0,020	27,770	113,000
	Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
	Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
Итого за обед:			761,0	36,460	14,230	100,930	686,280
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоком	№ 22	150,0	2,410	6,210	8,560	99,750
	Яйцо вареное 1/2 шт	№ 227	20,0	2,540	2,300	0,140	31,500
	Чай с лимоном	№ 412	180,0	0,120	0,020	10,200	41,000
	Печенье		40,0	8,210	4,500	26,400	188,000
Итого за уплотненный полдник:			390,0	13,280	13,030	45,300	360,250
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1696,0	61,750	38,260	237,720	1560,530

День 5 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная вязкая	№ 182	205,0	4,520	4,070	30,570	177,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180,0	2,850	2,410	14,360	91,000
	Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
Итого за завтрак:			425,0	9,820	14,030	59,550	404,000
10:30	Мандарины	№ 389	100,0	0,700	0,170	19,030	80,000
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	№ 20	60,0	0,510	3,060	1,560	35,880
	Борщ с капустой и картофелем	№ 63	200,0	1,450	3,930	10,190	82,000

Печень, тушенная в соусе	№ 6/н	80,0	10,280	4,820	5,710	108,670
Макаронные изделия отварные	№ 335	150,0	5,520	4,520	26,450	168,450
Сок фруктовый	№ 418	200,0	0,600	0,400	32,600	136,000
Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
итога за обед:		771,0	24,430	17,490	113,460	718,620
Уплотнен						
ный						
полдник						
Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром	№ 266	80,0	9,140	4,920	1,940	89,000
Картофель отварной	№ 336	150,0	2,860	4,320	23,010	142,350
Кисель из натурального сока	№ 400	180,0	0,510	0,054	27,180	111,240
итога за уплотненный полдник:		410,0	12,510	9,294	52,130	342,590
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706,0	47,460	40,984	244,170	1545,210

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак						
Каша пшенная вязкая	№ 182	205,0	5,670	5,280	32,550	200,000
Чай с медом	№ 411	180,0	0,180	0,020	12,030	49,000
Печенье		40,0	8,210	4,530	26,400	188,000
итога за завтрак:		425,0	14,060	9,830	70,980	437,000
10:30						
Яблоко	№ 386	100,0	0,400	0,400	9,800	44,000
Обед						
Салат из белокочанной капусты	№ 21	60,0	0,840	3,050	5,190	51,540
Суп картофельный	№ 83	200,0	1,870	2,260	13,300	81,000
С гречками	№ 123	20,0	2,488	0,315	15,210	73,640
Суфле куриное	№ 327	73,0	12,480	12,590	2,450	173,000
Макаронные изделия отварные	№ 335	150,0	5,520	4,520	26,450	168,450
Компот из сушеных фруктов	№ 394	200,0	0,440	0,020	27,770	113,000

Хлеб ржаной			43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
Хлеб пшеничный			60,0	4,560	0,480	28,740	142,800
итого за обед:			806,0	31,378	23,695	137,860	900,610
Уплотнен ный полдник	№ 245		100,0	18,690	12,670	11,400	234,000
	№ 369		30,0	0,580	1,360	3,980	30,460
	№ 419		180,0	5,480	4,880	9,070	102,000
итого за уплотненный полдник:			310,0	24,750	18,910	24,450	366,460
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1641,0	70,588	52,835	243,090	1748,070

День 7 ВТОРНИК

Завтрак							
	Суп молочный рисовый	№ 97	200,0	4,830	5,290	14,420	124,600
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180,0	2,850	2,410	14,360	91,000
	Бутерброд с сыром	№ 3	60,0	6,960	8,080	19,390	178,000
итого за завтрак:			440,0	14,640	15,780	48,170	393,600
10:30	Кефир	№ 420	100,0	2,900	2,500	4,000	50,000
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком	№ 14	60,0	0,680	3,710	2,830	47,460
	Щи из свежей капусты с картофелем	№ 73	200,0	1,390	3,910	6,790	67,800
	Мясо тушеное с овощами в соусе	№ 290	220,0	21,710	16,550	15,020	296,000
	Сок фруктовый	№ 418	200,0	0,600	0,400	32,600	136,000
	Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
	Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
итого за обед:			761,0	30,450	25,330	94,190	734,880
Уплотнен ный	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	№ 30	150,0	1,550	7,740	10,590	118,200
	Яйцо вареное 1 шт	№ 227	40,0	5,080	4,600	0,280	63,000

полдник	Чай с лимоном	№ 412	180,0	0,120	0,020	10,200	41,000
	Булочка "Творожная"	№ 470	25,0	3,270	1,510	12,400	76,000
Итого за уплотненный полдник:			395,0	10,020	13,870	33,470	298,200
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1696,0	58,010	57,480	179,830	1476,680

День 8 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	№ 182	205,0	6,210	5,280	27,900	184,000
	Какао с молоком	№ 416	180,0	3,670	3,190	15,820	107,000
	Бутерброд с маслом	№ 1	40,0	2,450	7,550	14,620	136,000
Итого за завтрак:			425,0	12,330	16,020	58,340	427,000
10:30	Груши	№ 386	100,0	0,400	0,300	10,300	46,000
Обед	Салат из свежих огурцов	№ 13	60,0	0,460	3,650	1,430	40,380
	Рассольник на мясном бульоне	№ 80	200,0	2,240	2,630	10,240	73,600
	Котлеты рыбные паровые	№ 273	80,0	11,950	3,010	7,000	103,000
	Пюре картофельное	№ 339	150,0	3,060	4,800	20,440	137,250
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	200,0	0,440	0,020	27,770	113,000
	Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
	Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
Итого за обед:			771,0	24,220	14,870	103,830	654,850
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	№ 233	85,0	6,520	8,070	8,410	132,000
	Чай с сахаром	№ 411	180,0	0,060	0,020	9,990	40,000
	Булочка ванильная	№ 450	25,0	1,980	2,030	13,620	81,000
Итого за уплотненный полдник:			290,0	8,560	10,120	32,020	253,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1586,0	45,510	41,310	204,490	1380,850

День 9 ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша пшеничная вязкая	№ 182	205,0	5,430	4,230	33,380	193,000
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180,0	2,850	2,410	14,360	91,000
	Бутерброд с повидлом	№ 5	60,0	3,260	4,030	29,140	166,000
Итого за завтрак:			445,0	11,540	10,670	76,880	450,000
10:30	Бананы	№ 386	100,0	1,500	0,500	21,000	95,000
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	№88	200,0	2,150	2,270	13,710	83,800
	Тефтели мясные	№ 303	80,0	11,780	12,910	14,900	223,000
	Овощи отварные с маслом	№ 338	150,0	2,340	3,880	6,530	70,500
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	200,0	0,440	0,020	27,770	113,000
	Хлеб ржаной		43,0	3,180	0,460	18,750	97,180
	Хлеб пшеничный		38,0	2,890	0,300	18,200	90,440
Итого за обед:			711,0	22,780	19,840	99,860	677,920
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	№ 46	150,0	2,050	9,270	12,660	142,200
	Яйцо вареное 1/2 шт	№ 227	20,0	5,080	4,600	0,280	31,500
	Чай с лимоном	№ 412	180,0	0,120	0,020	10,200	41,000
	Печенье		40,0	8,210	4,500	26,400	188,000
Итого за уплотненный полдник:			390,0	15,460	18,390	49,540	402,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1646,0	51,280	49,400	247,280	1625,620

День 10 ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша манная жидкая	№ 199	205,0	3,180	3,890	21,440	134,000
----------------	--------------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------

