|  |
| --- |
| **Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет** **в дошкольных учреждениях города Твери** |
| ***Д Е Н Ь 1(ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  | **№ рецептуры** |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |
|  |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | **200/5** | **4,5** | **4,1** | **31,0** | **182** | **0** | **199** |
| Масло сливочное  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Какао с молоком | **180** | **3,8** | **3,3** | **15,5** | **106,0** | **1,44** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |   | **11,5** | **15,0** | **66,6** | **450,0** | **1,4** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отв с р/м |   |   | **50** | **0,6** | **3** | **4,2** | **47** | **5** | **34** |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  |   |   | **200** | **1,4** | **4,0** | **6,7** | **69,0** | **14,8** | **73** |
| на курином б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Плов из птицы отварной |   |   | **160** | **16** | **15** | **26** | **304** | **0,41** | **321** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |  | **21,4** | **23,9** | **84,7** | **643,0** | **0,7** |  |
| **36%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |   |   |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |  |
| **13,0** | % | по ккал |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **232,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **50** | **0,6** | **2,5** | **6** | **50** | **2,5** | **42** |
| Картофельная запеканка с печенью | **160** | **10,0** | **6,0** | **27,0** | **206,0** | **5,4** | **164** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО НА УЖИН |  |  |   | **13,7** | **9,9** | **67,0** | **417,0** | **7,9** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **54,5** | **58,8** | **264,5** | **1824,0** | **14,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 2*** | ***(ВТОРНИК)*** |  |  |  |  |  |  |   |   |
|   |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |  |
| **продуктов** |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом | **200/5** | **5,0** | **6,0** | **28,0** | **187,0** | **0** | **199** |
| Сыр твердых сортов | **15** | **3,9** | **4,0** | **0** | **51** | **0,4** |  |
| Масло сливочное  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **180** | **2,9** | **2,4** | **14,4** | **91,0** | **1,1** | **414** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** | **235** | **14,2** | **19,9** | **57,5** | **467,0** | **1,5** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **4,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **50** | **0,5** | **3,1** | **1,7** | **37,0** | **12,6** | **15** |
| Борщ со сметаной на б-не | **200** | **1,4** | **4,0** | **8,0** | **83,0** | **9,0** | **63** |
| со свежей кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Бефстроганов из отвар.свинины постной | **50/30** | **10,0** | **8,0** | **2,0** | **125,0** | **0** | **294** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **110** | **6,2** | **4,5** | **26,0** | **163,0** | **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 |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **37%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  | **595** | **22,0** | **21,7** | **78,5** | **610,0** | **25,2** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Сырники, запеченные  | **70** | **13** | **9** | **3,5** | **161,0** | **0,1** | **245** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| **15,0** | % | по ккал |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **18,1** | **14,7** | **17,7** | **290,0** | **2,9** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |   |
| Томат свежий  |   |   | **50** | **0,7** | **0,1** | **2,2** | **13,6** | **9** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Котлеты из рыбы "Любительские" | **80** | **11,0** | **3,7** | **8,7** | **112,0** | **3,0** | **272** |
| Пюре картофельное | **120** | **2,4** | **3,8** | **16,6** | **109,0** | **14,0** | **339** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **17,8** | **8,1** | **65,5** | **405,6** | **26,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **72,7** | **64,9** | **234,2** | **1841,6** | **79,6** |  |
| ***Д Е Н Ь 3(СРЕДА)*** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный запеченный б/масла | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **30** | **0,2** | **0,03** | **1,2** | **6,0** | **1,5** |  |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **180** | **2,7** | **2,3** | **14,0** | **89,0** | **1,2** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** | **340** |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **13,6** | **20,0** | **36,3** | **384,0** | **2,8** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из бел/к.капусты с р/м |   |   | **50** | **0,7** | **2,5** | **4,6** | **44,0** | **16,2** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикад  | **200** | **4,4** | **2,4** | **13,0** | **89,0** | **9** | **90** |
| рыбные фрикадельки |   |   | **50** | **7,4** | **0,5** | **0,9** | **38,0** | **0,4** | **132** |
| Биточки из говядины без масла запеч. | **80** | **12,0** | **9,0** | **12,0** | **173,0** | **0** | **299** |
| Макароны отварные |   |   | **110** | **4,3** | **3,3** | **19,0** | **123,2** | **0,0** | **218** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Компот из кураги | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,03** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **38%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |   | **31,5** | **19,0** | **91,5** | **659,2** | **25,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| Булочка сдобная печеная  | **75** | **5,0** | **4,0** | **36,0** | **212,0** | **0** | **449** |
| **17%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **10,0** | **9,7** | **43,2** | **313,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Огурец свежий | **50** | **0,4** | **0,0** | **1,0** | **6,0** | **2,45** |   |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Жаркое по-домашнему из свин.постн.  | **170** | **21,0** | **5,0** | **18,0** | **205,0** | **7** | **292** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **72,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **25,0** | **5,5** | **57,0** | **382,0** | **9,5** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **80,7** | **54,7** | **242,9** | **1807,2** | **63,1** |  |
| ***Д Е Н Ь 4 (четверг)*** |   |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав, в г** |   |   |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |   |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |   |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом |   |   | **200/5** | **2** | **4** | **27,0** | **154** | **0** | **199** |
| Сыр твердых сортов | **15** | **3,9** | **4,0** | **0** | **51** | **0,4** |  |
| Какао с молоком | **180** | **3,8** | **3,3** | **15,5** | **106,0** | **1,44** | **416** |
| Масло сливочное |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** | **245** | **12,9** | **18,9** | **62,6** | **473,0** | **1,8** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отв с зел гор.с р/м | **50** | **0,7** | **2** | **4,2** | **38** | **5** | **35** |
| Рассольник вегетарианский |   |   | **200** | **1,6** | **4,0** | **13,2** | **97,0** | **6** | **82** |
| cо сметаной ленинградский с крупой |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Сосиска отварная  |   |   | **50** | **8** | **11** | **0,06** | **130** | **0** |  |
| Пюре картофельно-морковное | **150** | **3,0** | **4,8** | **18,2** | **125,0** | **18,0** | **339** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **180,0** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **31%** | **%** | **по ккал** | **635** |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **16,7** | **23,7** | **83,5** | **613,0** | **29,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| Запеканка творожная |  |  | **150** | **25,0** | **18,0** | **25,0** | **367,0** | **0,4** | 251 |
| **22,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **25,9** | **18,2** | **43,0** | **449,0** | **4,0** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **50** | **0,6** | **2,5** | **6** | **50** | **2,5** | **42** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Котлеты из рыбы запеченные | **80** | **11,0** | **3,3** | **7,0** | **97,0** | **0,2** | **271** |
| Рагу из овощей  |   |   | **170** | **4,5** | **5,2** | **17,0** | **142,0** | **12** | **148** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **19,0** | **11,4** | **63,0** | **436,0** | **14,7** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **75,1** | **72,7** | **267,0** | **2040,0** | **73,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 5 (пятница)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | **200/5** | **4,5** | **4,1** | **31,0** | **182** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **180** | **2,9** | **2,4** | **14,4** | **91,0** | **1,1** | **414** |
| Масло сливочное  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **9,84** | **14,0** | **60,5** | **417,0** | **1,1** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |   |
| **О Б Е Д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отв с р/м | **50** | **0,6** | **3** | **4,5** | **46** | **5** | **34** |
| Суп картофельный с  |   |   | **200** | **2,2** | **2,3** | **14,1** | **84,0** | **6,6** | **88** |
| вермишельюна куринном б-не |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суфле из отварной курицы без масла | **55** | **10,0** | **5,4** | **1,8** | **96,0** | **0,02** | **327** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **110** | **6,2** | **4,5** | **26,0** | **163,0** | **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 |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **31%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **22,1** | **16,1** | **87,9** | **577,5** | **14,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| Оладьи запеченные  | **120** | **9** | **8** | **49** | **302** | **0,44** | **431** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| 22% | **%** | **по ккал** |  |   |   |   |   |   |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **14,1** | **13,7** | **63,2** | **431,0** | **3,2** |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Чай черн. с сахаром и лимоном | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **2,5** | **412** |
| Томат свежий  |   |   | **50** | **0,7** | **0,1** | **2,2** | **13,6** | **9** |  |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **160** | **14,0** | **9,0** | **20,0** | **219,0** | **20** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **18,4** | **9,6** | **60,2** | **409,6** | **31,5** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **65,2** | **53,5** | **289,8** | **1917,1** | **54,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 6(ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный запеченный | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **30** | **0,2** | **0,03** | **1,2** | **6,0** | **1,5** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **180** | **2,7** | **2,3** | **14,0** | **89,0** | **1,2** | **413** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** | **340** |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **13,6** | **20,0** | **36,3** | **384,0** | **2,8** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | 24 |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | 24,0 |   |
| **ОБЕД**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблок. и с курагой с р/м  | **50** | **0,6** | **2,5** | **5,4** | **48,0** | **2,4** | 40 |
| с раст. маслом |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  | **200** | **1,4** | **4,0** | **6,7** | **69,0** | **14,8** | **73** |
| на б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Гуляш из отварной свинин.постн.  |   |   | **40/40** | **10,0** | **8,0** | **2,4** | **125,0** | **0,56** | **293** |
| Макароны отварные |   |   | **110** | **4,3** | **3,3** | **19,0** | **123,2** | **0,0** | **218** |
| Компот из кураги | **180,0** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** | 605 |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **20,5** | **19,8** | **86,3** | **618,2** | **18,1** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| Булочка сдобная печеная  | **75** | **5,0** | **4,0** | **36,0** | **212,0** | **0** | **119** |
| **17%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **10,0** | **9,7** | **43,2** | **313,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | 411 |
| Огурец свежий | **50** | **0,4** | **0,0** | **1,0** | **6,0** | **2,45** |  |
| 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 |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| 23% | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **18,4** | **15,3** | **55,0** | **433,0** | **2,9** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **63,1** | **65,3** | **235,7** | **1817,2** | **49,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Д Е Н Ь 7 (вторник)*** |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | **200/5** | **3,2** | **3,9** | **26,0** | **153** | **0** | **199** |
| Сыр твердых сортов | **15** | **3,9** | **4,0** | **0** | **51** | **0,4** |  |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Какао с молоком | **180** | **3,8** | **3,3** | **15,5** | **106,0** | **1,44** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| **23%** |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** | **235** | **13,3** | **18,7** | **56,6** | **454,0** | **1,8** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | 24 |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из бел/к.капусты с р/м |   |   | **50** | **0,7** | **2,5** | **4,6** | **44,0** | **16,2** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник на б-не |   |   | **200** | **1,6** | **4,0** | **13,2** | **97,0** | **6** | **82** |
| cо сметаной ленинградский с крупой |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Котлета куриная запеченная |   |   | **60** | **9,0** | **9,0** | **9,0** | **157,0** | **0** | **322** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Каша рисовя рассыпч.с маслом |   |   | **155** | **3,7** | **4,2** | **38,0** | **207,0** | **0** | **332** |
| Компот из сухофруктов |   |   | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **39%** | **%** | **по ккал** | **690** |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **18,7** | **20,2** | **114,0** | **728,0** | **6,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |  |
| **12%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7** | **9,9** | **28,2** | **232,0** | **1,2** |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| Огурец консервированный без уксуса | **50** | **0,4** | **0,8** | **1,0** | **8,0** | **4** |  |
| Сосиска отвар. б/ масла |   |   | **50** | **8** | **11** | **0,06** | **130** | **0** |  |
| Пюре картофельно-морковное | **150** | **3,0** | **4,8** | **18,2** | **125,0** | **18,0** | **322** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **14,3** | **17,0** | **52,3** | **410,0** | **22,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **53,9** | **66,3** | **266,0** | **1893,0** | **55,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 8 (среда)*** |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная с маслом | **200/5** | **4,5** | **5** | **31,0** | **187** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **180** | **2,9** | **2,4** | **14,4** | **91,0** | **1,1** | **414** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| **20%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **9,8** | **14,9** | **60,5** | **422,0** | **1,1** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |   |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Томат свежий  |   |   | **50** | **0,7** | **0,1** | **2,2** | **13,6** | **9** |  |
| Суп картофельный с фрикадельками |   |   | **200** | **5,0** | **4,0** | **12,0** | **108,0** | 8,8 | **89** |
| фрикадельки мясные |   |   | **30** | **6,0** | **3,4** | **0,1** | **57,0** | **0,2** | **129** |
| Котлеты из рыбы запеченные | **80** | **11,0** | **3,3** | **7,0** | **97,0** | **0,2** | **271** |
| Капуста тушеная |   |   | **200** | **4,0** | **6,0** | **18,0** | **160,0** | **34** | **143** |
| Кисель плодово-ягодный в брикетах | **150** | **0,1** | **0,0** | **20,0** | **82,5** | **3,0** | **б/н** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **34%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **31,3** | **17,4** | **90,3** | **665,1** | **55,2** |   |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Вафли пром. | **30** | **1,2** | **9,0** | **18,6** | **162,0** | **0** |  |
| **13,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **6,2** | **14,7** | **25,8** | **263,0** | **1,2** |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Запеканка творожная |   |   | **150** | **25,0** | **18,0** | **25,0** | **367,0** | **0,4** | **251** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **20** | **1,3** | **1,6** | **12,0** | **64,0** | **1,2** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **28** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **28,4** | **19,9** | **65,0** | **554,0** | **1,6** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **76,2** | **67,4** | **256,6** | **1973,1** | **83,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| ***Д Е Н Ь 9(ЧЕТВЕРГ)*** |  |  |   |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом | **200/5** | **4,5** | **5** | **31,0** | **187** | **0** | **182** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **180** | **2,7** | **2,3** | **14,0** | **89,0** | **1,2** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,4** | **14,9** | **65,1** | **438,0** | **1,2** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |   |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **50** | **0,5** | **3,1** | **1,7** | **37,0** | **12,6** | **15** |
| Суп картофельный с рыбными фрикад  | **200** | **4,4** | **2,4** | **13,0** | **89,0** | **9** | **90** |
| рыбные фрикадельки |   |   | **50** | **7,4** | **0,5** | **0,9** | **38,0** | **0,4** | **132** |
| Картофельная запеканка с печенью | **160** | **10,0** | **6,0** | **27,0** | **206,0** | **5,4** | **164** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **180** | **0,1** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **9** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **25,5** | **13,4** | **89,6** | **586,0** | **36,4** |   |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |   |
| 13% | **%** | **по ккал** |  |   |   |   |   |   |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **232,0** | **1,2** |   |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Салат из моркови с яблоками | **50** | **0,6** | **2,5** | **6,0** | **50,0** | **2,5** | **41** |
| Котлеты из рыбы "Любительские" | **80** | **11,0** | **3,7** | **8,7** | **112,0** | **3,0** | **272** |
| Картофель и овощи,тушеные в соусе | **150** | **3,0** | **5,0** | **15,0** | **147,0** | **8,0** | **350** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **25%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО НА УЖИН |  |  |   | **17,5** | **11,6** | **62,7** | **456,0** | **13,5** |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **61,2** | **50,0** | **263,6** | **1794,0** | **55,9** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 10(ПЯТНИЦА)*** |  |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |   |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Каша из овсяных хлопьевмолочная с маслом | **200/5** | **5,0** | **6,0** | **28,0** | **187,0** | **0** | **199** |
| Какао с молоком | **180** | **3,8** | **3,3** | **15,5** | **106,0** | **1,44** | **416** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Сыр твердых сортов | **15** | **3,9** | **4,0** | **0** | **51** | **0,4** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **26%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **15,9** | **20,9** | **63,6** | **506,0** | **1,8** |  |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |   |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  | **34** |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Салат из свеклы отв с р/м | **50** | **0,7** | **3** | **4,2** | **46** | **5** | **34** |
| Суп овощной со сметаной на б-не | **200** | **3,6** | **4,0** | **8,0** | **60,0** | **14,0** | **99** |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Жаркое по-домашнемуиз отв свин.постн.  | **170** | **21,0** | **5,0** | **18,0** | **205,0** | **7** | **292** |
| Компот из смеси сухофруктов |   |   | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |   |
| **30%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **28,7** | **13,9** | **78,0** | **534,0** | **26,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Оладьи запеченные  | **120** | **9** | **8** | **49** | **302** | **0,44** | **431** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |   |
| **18%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **14,1** | **13,7** | **63,2** | **431,0** | **3,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **160** | **14,0** | **9,0** | **20,0** | **219,0** | **20** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |   |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **16,9** | **9,4** | **53,0** | **366,0** | **20,0** |   |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **76,2** | **58,4** | **272,8** | **1906,0** | **75,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 11(ПОНЕДЕЛЬНИК)*** |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Каша пшенная молочная с маслом | **200/5** | **4,5** | **5** | **31,0** | **187** | **0** | **199** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Яйцо вареное вкрутую  | **1шт** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **62,8** | **0** |  |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **180** | **2,9** | **2,4** | **14,4** | **91,0** | **1,1** | **414** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **25%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **15,74** | **19,6** | **65,8** | **502,8** | **1,1** |   |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Салат из бел/к.капусты с р/м |   |   | **50** | **0,7** | **2,5** | **4,6** | **44,0** | **16,2** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной на б-не | **200** | **1,4** | **4,0** | **8,0** | **83,0** | **9,0** | **63** |
| со свежей б/кочан.кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Бефстроганов из отвар.говядины  | **55/25** | **10,0** | **8,0** | **2,0** | **125,0** | **0** | **294** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **110** | **6,2** | **4,5** | **26,0** | **163,0** | **0** | **330** |
| Компот из кураги |   |   | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |   |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **32%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   |   |   | **21,8** | **18,5** | **88,8** | **624,0** | **9,3** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |  |
| **11%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **232,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **50** | **0,6** | **2,5** | **6** | **50** | **2,5** | **42** |
| Пудингрисовый |   |   | **150** | **5** | **8,5** | **48** | **296** | **0,08** | **209** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **20** | **1,3** | **1,6** | **12,0** | **64,0** | **1,2** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |   |
| **27%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **9,0** | **12,9** | **94,0** | **533,0** | **3,8** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **54,4** | **61,0** | **294,8** | **1973,8** | **19,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| ***Д Е Н Ь 12(ВТОРНИК)*** |  |  |   |  |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом | **200/5** | **4,5** | **5** | **31,0** | **187** | **0** | **182** |
| Масло сливочное |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Чай черный с молоком и сахаром  | **180** | **2,7** | **2,3** | **14,0** | **89,0** | **1,2** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **21%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,4** | **14,9** | **65,1** | **438,0** | **1,2** |   |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Салат из свежих огурцов с р/м | **50** | **0,3** | **3,5** | **3,2** | **45,0** | **8,5** | **13** |
| Суп картофельный с  |   |   | **200** | **2,2** | **2,3** | **14,1** | **84,0** | **6,6** | **88** |
| вермишельюна куринном б-не |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Тушеная отварная курица с овощами | **230** | **12** | **9** | **21** | **212** | **9** | **319** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **180** | **0,1** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **9** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **30%** | **%** | **по ккал** | **715** |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |  |  |   | **18,3** | **15,3** | **89,3** | **573,0** | **33,1** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |  |
| Булочка сдобная печеная  | **75** | **5,0** | **4,0** | **36,0** | **212,0** | **0** | **449** |
| **16,0** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **10,0** | **9,7** | **43,2** | **313,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| салат из моркови с яблоками |  |  | **60** | **2,4** | **3,15** | **4** | **45** | **4,5** | **41** |
| Запеканка творожная |   |   | **150** | **25,0** | **18,0** | **25,0** | **367,0** | **0,4** | **251** |
| Сгущенное молоко  |   |   | **20** | **1,3** | **1,6** | **12,0** | **64,0** | **1,2** |  |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |   |
| **28%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |   |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **30,8** | **23,0** | **69,0** | **599,0** | **6,1** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **70,0** | **63,5** | **281,6** | **1992,0** | **65,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 13(СРЕДА)*** |  |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Омлет натуральный запеченный | **80** | **7,5** | **10,0** | **1,0** | **127,0** | **0,1** | **229** |
| Горошек зеленый отварной |   |   | **30** | **0,2** | **0,03** | **1,2** | **6,0** | **1,5** |  |
| Какао с молоком | **180** | **3,8** | **3,3** | **15,5** | **106,0** | **1,44** | **416** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** | **340** | **14,74** | **20,9** | **37,8** | **401,0** | **3,0** |   |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Огурец свежий | **50** | **0,4** | **0,0** | **1,0** | **6,0** | **2,45** |  |
| Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной  | **200** | **1,4** | **4,0** | **6,7** | **69,0** | **14,8** | **73** |
| на б-не с картофелем |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Рагу овощное с постн. Свинины | **170** | **11,0** | **30,0** | **17,0** | **378,0** | **6,0** | **290** |
| Компот из смеси сухофруктов |   |   | **180** | **0,4** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **0,33** | **394** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |   |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **36%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **16,2** | **35,9** | **72,5** | **676,0** | **23,6** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |  |
| **13%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **232,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | **50** | **0,5** | **3,1** | **1,7** | **37,0** | **12,6** | **15** |
| Котлеты из рыбы "Любительские" | **80** | **11,0** | **3,7** | **8,7** | **112,0** | **3,0** | **272** |
| Пюре картофельное | **120** | **2,4** | **3,8** | **16,6** | **109,0** | **14,0** | **339** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **24%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |   |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **16,8** | **11,0** | **60,0** | **405,0** | **29,6** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  |  |  | **55,5** | **77,9** | **216,4** | **1796,0** | **61,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Д Е Н Ь 14(ЧЕТВЕРГ)*** |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | **200/5** | **3,2** | **3,9** | **26,0** | **153** | **0** | **199** |
| Кофейный напиток с молоком |   |   | **180** | **2,9** | **2,4** | **14,4** | **91,0** | **1,1** | **414** |
| Сыр твердых сортов | **15** | **3,9** | **4,0** | **0** | **51** | **0,4** |  |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Хлеб пшеничный |   |   | **30** | **2,4** | **0,3** | **15,0** | **78,0** | **0,0** |   |
| **21%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **12,4** | **17,8** | **55,5** | **439,0** | **1,5** |   |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| Фрукты  | **140** | **0,6** | **0,6** | **15** | **69** | **24** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,6** | **0,6** | **15,0** | **69,0** | **24,0** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Салат из свеклы отв с р/м | **50** | **0,7** | **3** | **4,2** | **47** | **3** | **34** |
| Борщ со сметаной на б-не | **200** | **1,4** | **4,0** | **8,0** | **83,0** | **9,0** | **63** |
| со свежей кап.и картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15%для супа |   |   | **10** | **0,2** | **1,5** | **1,8** | **21,0** | **0** |  |
| Котлета куриная запеченная |   |   | **60** | **9,0** | **9,0** | **9,0** | **157,0** | **0** | **322** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Каша гречневая рассыпчатая |   |   | **110** | **6,2** | **4,5** | **26,0** | **163,0** | **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 |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **35%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **19,8** | **23,3** | **86,0** | **642,5** | **15,0** |   |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **101,0** | **1,2** |   |
| Сырники, запеченные  | **70** | **13** | **9** | **3,5** | **161,0** | **0,1** | **245** |
| Джем пром. |   |   | **10** | **0,1** | **0** | **7,0** | **28,0** | **1,6** |  |
| **15** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |   |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **18,1** | **14,7** | **17,7** | **290,0** | **2,9** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Чай черн. с сахаром и лимоном | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **50,0** | **2,5** | **412** |
| Салат из моркови с р/м и сахаром | **50** | **0,6** | **2,5** | **6** | **50** | **2,5** | **42** |
| Голубцы ленивые мясные |   |   | **160** | **14,0** | **9,0** | **20,0** | **219,0** | **20** | **315** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |   |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |   |
| **24%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **19,1** | **12,1** | **69,0** | **466,0** | **25,0** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **70,0** | **68,4** | **243,2** | **1906,5** | **68,4** |  |
| **ДЕНЬ15(ПЯТНИЦА)**  |   |   |
| **Наименование блюд и** |  |  | **Выход** | **Химический состав** |  |  |
| **продуктов** |  |  | **в г** | **белки** | **жиры** | **углев.** | **энерг.ц.** | **С** |  |
|   |  |  |  | **в г** | **в г** | **в г** | **в ккал** | **мг** |  |
| **З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Каша пшенная молочная с маслом | **200/5** | **4,5** | **5** | **31,0** | **187** | **0** | **199** |
| Масло сливочное пром.  |   |   | **10** | **0,04** | **7,2** | **0,072** | **66,0** | **0** |  |
| Чай черн. с сахаром и молоком | **180** | **2,7** | **2,3** | **14,0** | **89,0** | **1,2** | **413** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **40** | **3,2** | **0,4** | **20,0** | **96,0** | **0,0** |  |
| **22%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ЗАВТРАК** |  | **10,4** | **14,9** | **65,1** | **438,0** | **1,2** |   |
| **2 З А В Т Р А К** |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| Сок фруктовый  |  |  | **180** | **0,9** | **0,2** | **18** | **82** | **3,6** |  |
| **5,00%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК** |  | **0,9** | **0,2** | **18,0** | **82,0** | **3,6** |  |
| **О Б Е Д**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Салат из бел/к.капусты с р/м |   |   | **50** | **0,7** | **2,5** | **4,6** | **44,0** | **16,2** | **21** |
| раст.маслом и морковью |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый вегетарианский | **200** | **4,4** | **4,2** | **13,2** | **120,0** | **4,5** | **87** |
| Гренки для супа |   |   | **10** | **1,5** | **0,2** | **9,0** | **47,0** | **0** |  |
| Биточки из мяса | **80** | **11,0** | **9,0** | **11,0** | **173,0** | **0** | **299** |
| Соус белый основной | **30** | **0,2** | **1,0** | **1,0** | **14,0** | **0,0** | **365** |
| Макароны отварные |   |   | **110** | **4,3** | **3,3** | **19,0** | **123,2** | **0,0** | **218** |
| Компот из свежих яблок |   |   | **180** | **0,1** | **0,0** | **25,0** | **103,0** | **9** | **390** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **10** | **0,8** | **0,1** | **5,0** | **24,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |   |
| **37%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ОБЕД** |   | **23,6** | **17,9** | **94,2** | **655,2** | **13,5** |  |
|  **П О Л Д Н И К**  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Кисломолочный напиток  | **180** | **5** | **5,7** | **7,2** | **103,0** | **1,2** |  |
| печенье пром. | **30** | **2,0** | **4,2** | **21,0** | **131,0** | **0** |   |
| **13%** | **%** | **по ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА ПОЛДНИК** |  |  |  | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **234,0** | **1,2** |  |
|  |  |  | **УЖИН** |  |  |  |  |   |  |
| Томат свежий  |   |   | **50** | **0,7** | **0,1** | **2,2** | **13,6** | **9** |  |
| Тефтели из рыбы |   |   | **60/20** | **10,0** | **2,9** | **10,0** | **103** | **0,25** | **277** |
| Капуста тушеная |   |   | **200** | **4,0** | **6,0** | **18,0** | **160,0** | **34** | **143** |
| Чай черн. с сахаром  | **180** | **0,0** | **0,0** | **12,0** | **48,0** | **0** | **411** |
| Хлеб пшеничный |   |   | **20** | **1,6** | **0,2** | **10,0** | **48,0** | **0** |  |
| Хлеб ржаной |   |   | **25** | **1,3** | **0,2** | **11,0** | **51,0** | **0,0** |  |
| **23%** | **%** | **по ккал** |   |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО НА УЖИН** |  |  |   | **17,6** | **9,4** | **63,2** | **423,6** | **43,3** |  |
| **ВСЕГО В ДЕНЬ** |  | **59,4** | **52,3** | **268,7** | **1832,8** | **62,8** |  |
|   |   |   |   | **988,2** | **935,5** | **3897,7** | **28314,3** | **881,1** |  |
| **В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | **65,0** | **62,0** | **261,0** | **1884,0** | **58** |  |