

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша геркулесовая жидкая | 155 | 2,74 | 4,82 | 18,48 | 128 | 13,46 | 0,8 | 0,009 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | Всего 1-завтрак |  | **10,86** | **13,65** | **47,22** | **355** | **245,39** | **1,87** | **0,099** | **0,25** | **1,5** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Яблоки | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,31 | 44 | 15,2 | 2,09 | 0,03 | 0,03 | 9,5 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **0,4** | **0,4** | **9,31** | **44** | **15,2** | **2,09** | **0,03** | **0,03** | **9,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 76 | 17,71 | 0,78 | 0,08 | 0,05 | 5,94 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 293 | Гуляш из свинины | 60 | 7,71 | 6,2 | 1,98 | 95 | 14,6 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,3 |
| 330 | Каша перловая | 120 | 3,56 | 3,47 | 25,35 | 147 | 15,43 | 0,69 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 57 | Икра кабачковая | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | 16 | 0,28 | 0,01 | 0,02 | 3 |
| 394 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **18,84** | **14,02** | **91,082** | **560,33** | **93,105** | **3,4558** | **0,154** | **0,148** | **9,6** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | Крендель сахарный | 70 | 4,96 | 9,2 | 39,02 | 259 | 13,58 | 0,9 | 0,08 | 0,07 | 0 |
| 420 | Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118 | 181,5 | 0,15 | 0,04 | 0,19 | 1,35 |
|  | Всего полдник |  | **9,01** | **12,95** | **55,22** | **377** | **195,08** | **1,05** | **0,12** | **0,26** | **1,35** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 231 | Омлет с морковью | 150 | 10,94 | 20,42 | 5,24 | 249 | 94,41 | 2,31 | 0,09 | 0,44 | 1,82 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **18,33** | **23,14** | **42,89** | **447** | **208,37** | **2,6808** | **0,13** | **0,58** | **3,02** |
|  | Итого за день |  | 57,44 | 64,16 | 245,722 | 1783,33 | 757,14 | 11,147 | 0,533 | 1,268 | 24,97 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша манная жидкая | 155 | 2,33 | 3,7 | 20,38 | 124 | 6,4 | 0,25 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **9,63** | **11,75** | **47,66** | **335** | **214,53** | **1,01** | **0,11** | **0,2** | **1,24** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **10,5** | **2,1** | **0,02** | **0,02** | **3** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Суп картофельный | 180 | 1,69 | 2,04 | 11,98 | 73 | 18,61 | 0,84 | 0,1 | 0,06 | 8,64 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 271 | Котлеты рыбные | 60 | 7,57 | 2,44 | 5,09 | 73 | 14,92 | 0,43 | 0,04 | 0,03 | 0,18 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 36 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,58 | 39 | 11,62 | 0,61 | 0,01 | 0,01 | 3,72 |
| 339 | Пюре картофельное | 120 | 2,46 | 3,84 | 16,35 | 110 | 29,58 | 0,8 | 0,11 | 0,09 | 14,53 |
| 396 | Кисель из брусники | 180 | 0,11 | 0,09 | 24,31 | 98 | 11,07 | 0,11 | 0,002 | 0,04 | 1,65 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **17,44** | **12,38** | **87,412** | **524,33** | **94,715** | **2,8558** | **0,274** | **0,243** | **28,73** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,21 | 6,79 | 13,15 | 123 | 8,37 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| 420 | Йогурт | 150 | 11 | 4,5 | 18,44 | 159 | 150 | 0,15 | 0,04 | 0,3 | 1,35 |
|  | Всего полдник |  | **13,21** | **11,29** | **31,59** | **282** | **158,37** | **0,7** | **0,09** | **0,33** | **1,35** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 | Сырники из творога | 150 | 23,36 | 15,83 | 14,26 | 292 | 194,75 | 0,97 | 0,09 | 0,34 | 0,31 |
| 394 | Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за день |  | 44,23 | 35,62 | 195,812 | 1271,33 | 478,17 | 6,6662 | 0,494 | 0,793 | 34,32 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша из смеси 3-х круп | 155 | 6,43 | 7,74 | 26,59 | 202 | 118,33 | 1,95 | 0,14 | 0,14 | 1,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,21 | 6,79 | 13,15 | 123 | 8,37 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **11,31** | **16,87** | **54,05** | **414** | **240,6** | **2,87** | **0,23** | **0,31** | **2,3** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Бананы | 95 | 1,43 | 0,48 | 19,95 | 91 | 7,6 | 0,57 | 0,04 | 0,05 | 9,5 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **1,43** | **0,48** | **19,95** | **91** | **7,6** | **0,57** | **0,04** | **0,05** | **9,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Суп картофельный с клёцками | 180 | 1,51 | 2,42 | 8,74 | 63 | 16,9 | 0,59 | 0,05 | 0,04 | 4,14 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 170 | 0,02 | 0,003 | 0,02 | 0,33 | 0,17 | 0,003 | 0,002 | 0,002 |  |
| 321 | Плов из курицы | 185 | 18,91 | 17,35 | 31,44 | 357 | 35,5 | 1,79 | 0,23 | 0,1 | 0,89 |
| 14 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 35 | 14,95 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 12,98 |
| 394 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **26,12** | **22,2** | **92,14** | **666,33** | **96,215** | **3,7038** | **0,294** | **0,157** | **18,37** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68 | 2 | 0,12 | 0,008 | 0,008 | 0 |
| 419 | Молоко | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 189 | 0,16 | 0,07 | 0,23 | 2,05 |
|  | Всего полдник |  | **5,21** | **4,63** | **23,78** | **153** | **191** | **0,28** | **0,078** | **0,238** | **2,05** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 220 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 104,6 | 1,14 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| 46 | Винегрет | 40 | 0,55 | 2,47 | 3,38 | 38 | 9,28 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | 4,1 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33 | 9,9 | 0,23 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **14,61** | **12,87** | **57,82** | **398** | **123,84** | **1,7108** | **0,07** | **0,09** | **4,26** |
|  | Итого за день |  | 58,68 | 57,05 | 247,74 | 1722,33 | 659,25 | 9,1346 | 0,712 | 0,845 | 36,48 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша ячневая вязкая | 155 | 3,24 | 3,1 | 24,5 | 138 | 27,45 | 0,6 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **11,36** | **11,93** | **53,24** | **365** | **259,38** | **1,67** | **0,15** | **0,24** | **1,5** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **10,5** | **2,1** | **0,02** | **0,02** | **3** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Борщ с картофелем | 180 | 1,47 | 3,6 | 10,16 | 79 | 26,37 | 0,96 | 0,05 | 0,04 | 6,33 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 170 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 24 | 3,05 | 0,17 | 0,26 | 7,26 |
| 20 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 24 | 9,31 | 0,24 | 0,01 | 0,01 | 2,22 |
| 396 | Кисель из брусники | 180 | 0,11 | 0,09 | 24,31 | 98 | 11,07 | 0,11 | 0,002 | 0,04 | 1,65 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **27,47** | **11,46** | **77,352** | **515,33** | **71,475** | **4,3658** | **0,234** | **0,353** | **17,46** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453 | Булочка дорожная | 70 | 4,75 | 9,77 | 36,5 | 253 | 13,02 | 0,84 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| 417 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 19,2 | 0,57 | 0,01 | 0,05 | 90 |
|  | Всего полдник |  | **5,36** | **10,02** | **55,17** | **332** | **32,22** | **1,41** | **0,09** | **0,09** | **90** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 354 | Капуста тушеная | 130 | 2,68 | 4,21 | 12,26 | 97 | 72,09 | 1,05 | 0,04 | 0,05 | 22,31 |
| 412 | Чай с лимоном | 180/8/4 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 0,32 | 0 | 0 | 2,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **7,52** | **4,61** | **45,8** | **247** | **84,945** | **1,3708** | **0,04** | **0,05** | **25,14** |
|  | Итого за день |  | 52,46 | 38,02 | 246,712 | 1523,33 | 458,52 | 10,917 | 0,534 | 0,753 | 137,1 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша рисовая жидкая | 155 | 2,06 | 3,77 | 26,02 | 146 | 4,26 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,21 | 6,79 | 13,15 | 123 | 8,37 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **7,12** | **12,97** | **53,53** | **360** | **125,83** | **0,99** | **0,11** | **0,19** | **1,17** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Груши | 95 | 0,4 | 0,29 | 9,79 | 44 | 18,05 | 2,19 | 0,03 | 0,03 | 4,75 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,4** | **0,29** | **9,79** | **44** | **18,05** | **2,19** | **0,03** | **0,03** | **4,75** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Рассольник домашний | 180 | 1,49 | 3,67 | 10,64 | 81 | 25,31 | 0,75 | 0,07 | 0,05 | 8,51 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 294/372 | Бефстроганов из печени | 90 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 33,38 | 0,99 | 0,03 | 0,11 | 0,01 |
| 335 | Макароны отварные | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,16 | 135 | 3,89 | 0,89 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 32 | Салат из свеклы с сыром | 40 | 1,88 | 3,8 | 2,85 | 53 | 64,79 | 0,51 | 0,01 | 0,03 | 3,28 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **28,44** | **23,93** | **86,272** | **667,33** | **156,74** | **4,2658** | **0,164** | **0,218** | **12,16** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,86 | 5,43 | 20,61 | 135 | 0,01 | 0,0008 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 216 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
|  | Всего полдник |  | **6,21** | **9,18** | **26,61** | **210** | **216,01** | **0,1508** | **0,06** | **0,26** | **1,05** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Картофель отварной с маслом | 120 | 2,29 | 3,45 | 18,41 | 114 | 11,71 | 0,92 | 0,12 | 0,07 | 16,8 |
| 304 | Тефтели мясные (2-й вариант) | 60 | 5,81 | 6,45 | 7,35 | 111 | 18,43 | 0,53 | 0,03 | 0,06 | 0,33 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33 | 9,9 | 0,23 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **13,29** | **11,79** | **59,25** | **389** | **48,285** | **1,7408** | **0,16** | **0,14** | **17,16** |
|  | Итого за день |  | 55,46 | 58,16 | 235,452 | 1670,33 | 564,91 | 9,3374 | 0,524 | 0,838 | 36,29 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша пшеничная жидкая | 155 | 3,21 | 3,83 | 24,41 | 145 | 13,47 | 1,38 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **11,33** | **12,66** | **53,15** | **372** | **245,4** | **2,45** | **0,17** | **0,25** | **1,5** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Яблоки | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,31 | 44 | 15,2 | 2,09 | 0,03 | 0,03 | 9,5 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **0,4** | **0,4** | **9,31** | **44** | **15,2** | **2,09** | **0,03** | **0,03** | **9,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Щи из свежей капусты | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,11 | 61 | 31,19 | 0,58 | 0,05 | 0,04 | 13,29 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 299 | Котлеты из свинины | 60 | 8,94 | 6,6 | 8,73 | 129 | 10,5 | 0,88 | 0,05 | 0,09 | 0 |
| 330 | Каша гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195 | 11,85 | 3,65 | 0,17 | 0,09 | 0 |
| 57 | Икра кабачковая | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | 16 | 0,28 | 0,01 | 0,02 | 3 |
| 394 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **22,7** | **17,3** | **97,162** | **627,33** | **98,905** | **6,5158** | **0,284** | **0,248** | **16,65** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | Крендель сахарный | 70 | 4,96 | 9,2 | 39,02 | 259 | 13,58 | 0,9 | 0,08 | 0,07 | 0 |
| 420 | Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118 | 181,5 | 0,15 | 0,04 | 0,19 | 1,35 |
|  | Всего полдник |  | **9,01** | **12,95** | **55,22** | **377** | **195,08** | **1,05** | **0,12** | **0,26** | **1,35** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 231 | Омлет с морковью | 150 | 10,94 | 20,42 | 5,24 | 249 | 94,41 | 2,31 | 0,09 | 0,44 | 1,82 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **18,33** | **23,14** | **42,89** | **447** | **208,37** | **2,6808** | **0,13** | **0,58** | **3,02** |
|  | Итого за день |  | 61,77 | 66,45 | 257,732 | 1867,33 | 762,95 | 14,787 | 0,734 | 1,368 | 32,02 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша кукурузная жидкая | 155 | 3,33 | 3,07 | 20,34 | 122 | 13,46 | 1,42 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **10,63** | **11,12** | **47,62** | **333** | **221,59** | **2,18** | **0,16** | **0,22** | **1,24** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **10,5** | **2,1** | **0,02** | **0,02** | **3** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,34 | 76 | 17,71 | 0,78 | 0,08 | 0,05 | 5,94 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 261 | Рыба тушеная с овощами | 70 | 6,94 | 3,98 | 1,93 | 71 | 21,3 | 0,49 | 0,05 | 0,05 | 1,58 |
| 332 | Рис отварной | 120 | 2,88 | 4,3 | 29,35 | 167 | 1,09 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| 41 | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,34 | 2,09 | 3,15 | 33 | 8,48 | 0,53 | 0,02 | 0,02 | 2,78 |
| 396 | Кисель из брусники | 180 | 0,11 | 0,09 | 24,31 | 98 | 11,07 | 0,11 | 0,002 | 0,04 | 1,65 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **16,96** | **12,9** | **94,422** | **554,33** | **60,375** | **2,3458** | **0,174** | **0,183** | **11,95** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 100 | 0,003 | 0,0002 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Йогурт | 150 | 11 | 4,5 | 18,44 | 159 | 150 | 0,15 | 0,04 | 0,3 | 1,35 |
|  | Всего полдник |  | **12,44** | **5,34** | **41,75** | **259** | **150** | **0,1502** | **0,04** | **0,3** | **1,35** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 249 | Пудинг из творога | 150 | 22,71 | 16,14 | 36,5 | 382 | 194,85 | 1,45 | 0,09 | 0,35 | 0,29 |
| 394 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **27,83** | **16,54** | **84,83** | **593** | **223,55** | **2,5708** | **0,092** | **0,355** | **0,65** |
|  | Итого за день |  | 68,61 | 45,9 | 283,772 | 1803,33 | 666,01 | 9,3468 | 0,486 | 1,078 | 18,19 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша ячневая вязкая | 155 | 3,24 | 3,1 | 24,5 | 138 | 27,45 | 0,6 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 413 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **10,36** | **11,08** | **51,73** | **347** | **236,28** | **1,61** | **0,14** | **0,21** | **1,27** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Бананы | 95 | 1,43 | 0,48 | 19,95 | 91 | 7,6 | 0,57 | 0,04 | 0,05 | 9,5 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **1,43** | **0,48** | **19,95** | **91** | **7,6** | **0,57** | **0,04** | **0,05** | **9,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,68 | 11,94 | 87 | 19,04 | 0,7 | 0,07 | 0,05 | 5,43 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 170 | 0,02 | 0,003 | 0,02 | 0,33 | 0,17 | 0,003 | 0,002 | 0,002 |  |
| 322 | Котлеты из курицы | 60 | 9,27 | 8,5 | 9,45 | 152 | 10,65 | 0,96 | 0,07 | 0,08 | 0,45 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 339 | Пюре картофельное | 120 | 2,46 | 3,84 | 16,35 | 110 | 29,58 | 0,8 | 0,11 | 0,09 | 14,53 |
| 29 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,63 | 2,07 | 7,86 | 53 | 16,89 | 0,64 | 0,01 | 0,02 | 3,46 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **19,43** | **19,99** | **95,71** | **635,33** | **113,22** | **4,2838** | **0,274** | **0,257** | **24,24** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,86 | 5,43 | 20,61 | 135 | 0,01 | 0,0008 | 0 | 0 | 0 |
| 419 | Молоко | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 189 | 0,16 | 0,07 | 0,23 | 2,05 |
|  | Всего полдник |  | **6,43** | **9,5** | **28,17** | **220** | **189,01** | **0,1608** | **0,07** | **0,23** | **2,05** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232 | Омлет с картофелем | 150 | 10,61 | 19,68 | 11,1 | 265 | 74,12 | 2,24 | 0,09 | 0,39 | 5,81 |
| 411 | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33 | 9,9 | 0,23 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **15,38** | **20,07** | **42,83** | **407** | **84,075** | **2,4708** | **0,09** | **0,39** | **5,83** |
|  | Итого за день |  | 53,03 | 61,12 | 238,39 | 1700,33 | 630,18 | 9,0954 | 0,614 | 1,137 | 42,89 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 194 | Каша из смеси 2-х круп | 155 | 6,39 | 7,26 | 26,32 | 197 | 111,08 | 2,24 | 0,13 | 0,015 | 1,1 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **14,51** | **16,09** | **55,06** | **424** | **343,01** | **3,31** | **0,22** | **0,235** | **2,6** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **10,5** | **2,1** | **0,02** | **0,02** | **3** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,54 | 9,17 | 74 | 31,95 | 0,86 | 0,04 | 0,03 | 7,41 |
| 59 | Бульон мясной детский | 170 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 0,33 | 0,67 | 0,005 | 0,002 | 0,003 |  |
| 311 | Запеканка из печени с рисом | 150 | 18,59 | 7,4 | 20,51 | 223 | 25,5 | 5,87 | 0,27 | 1,91 | 8,71 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 34 | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 38 | 14,06 | 0,53 | 0,01 | 0,02 | 3,8 |
| 396 | Кисель из брусники | 180 | 0,11 | 0,09 | 24,31 | 98 | 11,07 | 0,11 | 0,002 | 0,04 | 1,65 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **25,75** | **15,37** | **82,432** | **564,33** | **91,495** | **7,4358** | **0,334** | **2,013** | **21,58** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,21 | 6,79 | 13,15 | 123 | 8,37 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| 417 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 19,2 | 0,57 | 0,01 | 0,05 | 90 |
|  | Всего полдник |  | **2,82** | **7,04** | **31,82** | **202** | **27,57** | **1,12** | **0,06** | **0,08** | **90** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,19 | 6,05 | 10,32 | 121 | 32,62 | 0,91 | 0,07 | 0,11 | 6,56 |
| 412 | Чай с лимоном | 180/8/4 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 0,32 | 0 | 0 | 2,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **11,03** | **6,45** | **43,86** | **271** | **45,475** | **1,2308** | **0,07** | **0,11** | **9,39** |
|  | Итого за день |  | 54,86 | 44,95 | 228,322 | 1525,33 | 518,05 | 15,197 | 0,704 | 2,458 | 126,57 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша пшенная жидкая | 155 | 3,39 | 3,61 | 23,08 | 138 | 9,67 | 0,81 | 0,11 | 0,02 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/6/4 | 4,45 | 5,64 | 12,92 | 120 | 94,93 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 0,07 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **10,69** | **11,66** | **50,36** | **349** | **217,8** | **1,57** | **0,19** | **0,21** | **1,24** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Груши | 95 | 0,4 | 0,29 | 9,79 | 44 | 18,05 | 2,19 | 0,03 | 0,03 | 4,75 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,4** | **0,29** | **9,79** | **44** | **18,05** | **2,19** | **0,03** | **0,03** | **4,75** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Суп картофельный с гречкой | 180 | 1,57 | 2,04 | 10,29 | 66 | 17,28 | 0,69 | 0,08 | 0,05 | 5,94 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 170 | 0,02 | 0,003 | 0,02 | 0,33 | 0,17 | 0,003 | 0,002 | 0,002 |  |
| 327 | Суфле куриное | 55 | 10,24 | 5,12 | 1,84 | 94 | 21,6 | 0,66 | 0,03 | 0,07 | 0,02 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 335 | Макароны отварные | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,16 | 135 | 3,89 | 0,89 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 46 | Винегрет | 40 | 0,55 | 2,47 | 3,38 | 38 | 9,28 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | 4,1 |
| 394 | Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 28,64 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **22,33** | **15,14** | **86,78** | **566,33** | **89,105** | **3,7638** | **0,194** | **0,177** | **10,43** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453 | Булочка дорожная | 70 | 4,75 | 9,77 | 36,5 | 253 | 13,02 | 0,84 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| 420 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 77 | 186 | 0,15 | 0,03 | 0,19 | 0,45 |
|  | Всего полдник |  | **9,1** | **13,52** | **42,8** | **330** | **199,02** | **0,99** | **0,11** | **0,23** | **0,45** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362 | Рагу овощное 3-й вариант | 130 | 2,34 | 5,27 | 13,73 | 112 | 38,78 | 1,09 | 0,07 | 0,07 | 11,13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33 | 9,9 | 0,23 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | Хлеб новоукраинский | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 66 | 0,05 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **7,11** | **5,66** | **45,46** | **254** | **48,735** | **1,3208** | **0,07** | **0,07** | **11,15** |
|  | Итого за день |  | 49,63 | 46,27 | 235,19 | 1543,33 | 572,71 | 9,8346 | 0,594 | 0,717 | 28,02 |
|  | Рекомендуется |  | **42** | **47** | **203** | **1400** | **800** | **10** | **0,8** | **0,9** | **45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |