



Заведующий Ананьина Н.В.

приказ № _____ от _____ 2024 г.

День 1			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,49	5,19	18,33	138,9	1,305	200	8,15	9,7	30,00	241,5	2,60	1/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
		335	10,18	12,63	48,74	351,47	2,61	425	15,34	17,73	75,67	526,42	3,9	

ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
-----------	-----	-----	------	------	-------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-------

ОБЕД	Салат из свежих томат. С лук.	30	0,58	2,08	3,01	33,77	10,85	40	0,86	3,11	4,49	50,48	16,2	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	5,57	3,51	13,52	108,03	7,2	200	10,13	5,07	24,2	183,45	13,2	2/1
ОБЕД	Котлета мясная	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	3,43	2,81	17,68	113,3	0	100	3,75	2,9	19,33	122,33	0	4/4
ОБЕД	Соус томатный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,37	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,37	11/4
ОБЕД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,32	63,88	3,4	200	0,16	0,16	18,7	77,7	3,8	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		570	23,73	21,07	68,63	565,71	23,22	690	31,53	25,51	89,74	722,72	35,1	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,24	0,03	23,94	97,8	0	40	0,4	0,05	39,90	163	0	13/5
		190	4,38	4,60	30,66	75,20	1,86	240	5,92	6,13	48,82	277	2,48	

УЖИН	Рыба под соусом	60	13,57	4,23	3,06	104,9	1,09	70	15,74	5,36	3,63	126,01	1,26	8/2
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
УЖИН	Чай	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
		360	18,43	8,22	44,79	328,73	18,64	400	20,98	10,19	50,15	378,52	21,2	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,13	46,60	205,92	1376,11	59,428		74,18	59,64	277,48	1959,66	42,38	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День 2			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,01	5,64	19,71	150,51	1,3	200	9,1	10,4	33,1	264	2,6	1/2
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,48	13,07	50,2	362,28	2,6	425	16,09	18,41	78,87	548,1	3,9	

ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
-----------	-----------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----	----	----	------

ОБЕД	Салат из св.капусты с морк.	40	0,66	2,04	1,44	27,4	3,7	60	1,07	3,07	2,15	41,28	5,85	7/6
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	150	3,95	4,71	8,83	93,57	10,2	200	6,58	6,2	17,85	154	20,6	2/2
ОБЕД	Жаркое по-домаш.с курицей	170	12,85	14,5	19,92	261,83	24,29	200	15,16	17,18	23,5	309,54	28,6	5/6
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,07	15,43	63,04	25,9	200	0,28	0,08	19,28	78,78	32,5	16/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	20,33	21,8	58,98	515,44	64,09	710	26,39	27,13	79,48	670,6	87,5	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,71	4,55	25,45	160,13	2,8	80	5,19	6,7	35,49	226,56	3,8	12/2
		230	7,85	9,12	32,17	245,93	4,66	280	10,71	12,78	44,41	340,56	6,28	

УЖИН	Оладьи из говяжьей печени	70	16,52	11,35	12,15	218,41	26,6	70	12,99	5,31	6,71	127,71	24,1	6/2
УЖИН	Макароны отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	0	100	3,88	2,56	23,71	133,26	0	4/2
УЖИН	Кисель	180	0	0	5,98	23,92	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		340	20,06	13,84	39,76	365,3	26,6	370	16,87	7,87	38,4	292,89	24,1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,12	58,23	190,91	1535,95	108		70,46	66,59	251	1899,15	132	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--	--------------	--------------	------------	----------------	------------	--

ДеньЗ			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с рисом	150	19,71	12,03	13,76	241,7	0,54	200	26,32	16,26	18,94	326,64	0,72	1/10
ЗАВТРАК	Соус молочный	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	11/3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		385	26,62	23,26	53,62	531,99	1,995	475	34,73	28,08	74,06	689,28	2,17	

ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
-----------	-----	-----	------	------	-------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-------

ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	4,08	4,85	10,45	102,03	12,12	200	7	6,78	19,45	167,6	22,1	2/3
ОБЕД	Биточки мясные	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,99	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
ОБЕД	огурец св порционный	30	1,89	3,97	7	72,5	32,26	40	1,89	3,97	7	72,5	32,3	4/5
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,61	0,25	18,67	91	90	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		510	22,46	23,64	62	553,74	135,8	660	28,46	28,19	81,12	707,54	163	

ПОЛДНИК	Кефир	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	9,13	7,61	23,63	201,25	0,49	80	12,38	10,74	33	280,54	0,67	12/3
ИТОГО:		210	13,63	9,11	29,63	261,25	1,54	260	17,78	12,5	40,2	352,54	1,93	

УЖИН	Каша молочная(ячневая)	150	5,34	5,19	18,24	139,27	1,3	250	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/7
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
УЖИН	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
		460	8,13	6,46	55,59	315,07	12,95	580	11,76	12,27	70,31	444,53	14,7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,88	62,48	215,04	1719,93	93,8		92,65	81,1	278,9	2235,59	109	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ(с сочником):			70,76	65,51	221,24	1772,18	92,6		92,35	84,4	285,9	2293,12	109	

День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4,79	5,97	17,01	141,75	1,3	200	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/3
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,26	13,4	47,5	353,52	2,6	425	15,94	19,03	75,7	540,35	3,9	

ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,41	0,08	13,10	55	13,1	100	0,41	0,08	13,1	55	13,1	16/11
-----------	-------	------------	------	------	-------	----	------	------------	------	------	------	----	------	-------

ОБЕД	Салат из св. томатов с луком	30	0,6	2,04	3,28	34,1	4	40	0,92	3,07	5,02	51,69	6,15	14
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	4,29	3,88	11,36	97,05	18,03	200	8,73	6,4	22,07	180,13	31,3	2/4
ОБЕД	Котлета мясная	80	13,34	13,21	3,25	185,07	0,8	100	16,7	17,04	4,02	236,04	1,1	5/3
ОБЕД	Рис отварной с маслом	90	2,29	2,78	23,75	129,19	0	100	2,57	2,82	26,71	142,52	0	4/3
ОБЕД	Соус томатный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	11/4
ОБЕД	Компот из с/ф	180	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		590	21,36	23,02	62,29	541,16	69,37	720	29,8	30,45	82,1	720,77	90,1	

ПОЛДНИК	Молоко	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	40	3	4,72	29,96	166,84	0	13/2
		190	5,64	6,93	21,7	169,22	1,86	240	8,52	10,8	38,88	280,84	2,48	

УЖИН	Биточки рыбные	80	14,26	4,72	2,25	109	0,93	100	16,51	4,98	2,4	120,91	1,11	8/3
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,99	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,11	0	12,01	48,85	0,05	200	0,12	0	15,00	60,98	0,06	16/3
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		380	16,84	7,84	28,44	252,88	16,97	430	19,46	8,94	33,34	293,12	19	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,51	51,27	173,03	1371,78	103,9		74,13	69,3	243,1	1890,08		
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--	--------------	-------------	--------------	----------------	--	--

День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти"	150	4,38	5,4	17,49	137,7	1,3	200	8,03	10,03	28,7	239,58	2,6	1/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,07	12,84	47,9	350,27	2,605	425	15,22	18,06	74,37	524,5	3,9	

ЗАВТРАК 2	Фрукты(апельсины)	100	0,94	0,21	8,51	45,15	63	100	0,94	0,21	8,51	45,15	63	17/4
-----------	-------------------	-----	------	------	------	-------	----	-----	------	------	------	-------	----	------

ОБЕД	Суп вермишелевый	150	5,49	4,74	10,65	106,21	7,2	200	10	8,25	17,73	183,12	11,5	2/5
ОБЕД	Гороховое пюре	90	11,99	12,84	21,22	248,27	25,89	100	15,78	17,17	27,69	328,47	33,8	5/8
ОБЕД	Тефтели в соусе	60	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	80	0,82	2,08	4,9	42,09	2,18	11/4
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		480	20,96	19,17	65,88	519,83	79,63	630	30,28	28,18	88,34	727,52	97,7	

ПОЛДНИК	Кефир	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,66	5,18	29,92	187,43	0,4	80	5,98	7,22	42,31	261,46	0,59	12/1
		230	9,16	6,68	35,92	247,43	1,45	280	11,38	9,02	49,51	333,46	1,85	

УЖИН	Яйцо вареное	100	6,45	8,43	4,52	120,27	0,79	100	6,45	8,43	4,52	120,27	0,79	9/1
УЖИН	Винегрет	100	2,07	6,2	9,87	105,05	17,7	150	3,16	9,3	15,1	159,03	27	3/18
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		410	10,91	15,5	41,94	354,12	20,14	480	12,02	18,6	50,2	420,58	29,8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,04	54,4	200,15	1516,8			69,84	74,07	270,9	2051,21		
-----------------------	--	--	-------	------	--------	--------	--	--	-------	-------	-------	---------	--	--

День6			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,85	5,58	17,66	143,13	1,3	200	9,15	10,4	31,55	261,55	2,6	4/4
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,32	13,01	48,15	354,9	2,6	425	16,14	18,41	77,32	545,65	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
ОБЕД	Огурец свежий порционный	30	0,7	2,04	3,94	36,92	4	40	1,06	3,07	6,01	55,8	6,1	11
ОБЕД	Щи из св.(кваш)капусты со см.	150	3,06	3,81	8,74	82,3	26,13	200	5,85	5,72	15,95	140,23	40,3	2/6
ОБЕД	Тефтели мясные	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Соус томный	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	30	0,5	1,04	2,96	23,55	1,36	11/4
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	0	100	3,88	2,56	23,71	133,26	0	4/2
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	21,65	20,94	71,1	561,12	77,07	690	27,8	25,7	90,01	704,89	98,4	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Булочка	60	3,61	4,45	21,01	140,41	0,34	80	5,06	6,57	29,17	198,61	0,47	12/4
			7,75	9,02	27,73	226,21	2,2	280	10,58	12,65	38,09	312,61	2,95	
УЖИН	Биточки рыбные	60	13,57	4,23	3,06	104,9	1,09	80	15,74	5,36	3,63	126,01	1,26	8/2
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		360	18,43	3,63	44,79	328,73	18,64	410	20,98	10,19	50,15	378,52	21,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,55	47	201,57	1517,96	110,5		75,9	67,35	265,4	1988,67		

День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	4,63	5,35	18,18	140,25	1,3	200	8,7	10	31,88	253,75	2,6	1/5
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,32	12,79	48,59	352,82	2,605	425	15,89	18,03	77,55	538,67	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (апельсины)	105	0,94	0,21	8,51	45,15	63	105	0,94	0,21	8,51	45,15	63	17/4
ОБЕД	Салат из св.огурцов	40	0,72	2,04	2,2	30,54	15,5	60	1,05	3,06	3,14	44,99	23,3	3/8
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	6,98	2,5	8,31	84	7,38	200	11,48	3,85	13,47	134,75	11,8	2/7
ОБЕД	Плов с мясом	170	16,4	13,7	28,8	305,15	0,80	200	17,12	18,32	37	378,74	0,96	5/7
ОБЕД	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	15,32	63,88	3,4	200	0,16	0,16	18,7	77,7	3,8	16/9
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	26,88	18,86	67,99	553,17	27,08	710	33,11	25,99	89,01	723,18	39,8	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,14	4,57	6,72	85,80	1,86	200	5,52	6,08	8,92	114	2,48	1/14
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	60	8,52	9,31	21,57	205,88	0,73	80	11,66	13,1	29,93	286,59	1	12/5
		230	12,66	13,88	28,29	291,68	2,59	280	17,18	19,18	38,85	400,59	3,48	
УЖИН	Овощное рагу	200	3,86	7,54	20,62	167,02	45,2	250	4,77	9,28	25,75	207,22	56,5	7/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		410	6,25	8,41	48,17	295,82	46,85	480	7,18	10,15	56,33	348,5	58,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,05	54,15	201,55	1538,64	142,1		74,3	73,56	270,3	2056,09	165	

День8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	5,34	5,19	18,24	139,27	1,3	200	8,95	11,02	29,93	256,25	2,6	1/7
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	10,81	12,62	48,73	351,04	2,6	425	15,94	19,03	75,7	540,35	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
ОБЕД	Суп с мясн.фрикадельками	150	7,14	7,35	9,15	131,5	10,3	200	11,25	10,08	18,42	209,83	20,5	2/8
ОБЕД	Капуста тушеная	200	14,2	17,9	12,28	269,08	75,16	240	17,06	21,34	15,14	323,33	90,4	5/10
ОБЕД	Тефтели куриные с рисом	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,4	70	12,83	12,63	3,36	178,21	0,49	5/1
ОБЕД	Компот из с/ф	150	0,34	0,07	17,69	72,2	45,18	200	0,38	0,08	21,32	86,84	50,2	16/7
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		590	35,19	36,81	55,26	695,96	131	760	44,82	44,73	74,94	885,21	141	
ПОЛДНИК	Молоко	180	0	0	26,11	104,56	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
ПОЛДНИК	Пряник	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	40	3	4,72	29,96	166,84	0	13/2
		200	1,5	2,36	41,09	187,98	0	240	3	4,72	37,94	198,76	0	
УЖИН	сосиски вареные	70	16,52	11,35	12,15	218,41	26,62	80	18,17	12,93	13,56	247,27	30,4	6/1
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,11	0	12,01	48,85	0,05	200	0,12	0	15,00	60,98	0,06	16/3
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		370	21,35	15,34	53,76	440,89	42,57	410	23,37	17,76	59,92	498,08	48,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,25	67,53	208,64	1722,87	186,2		87,53	86,64	258,3	2169,4	203	

День 9			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150	4,27	5,35	17,34	136,33	1,3	200	8,1	10,1	30,53	247,33	2,6	1/8
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,38	3,49	14,9	105,67	1,305	180	3,38	3,5	19,88	125,62	1,3	16/2
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	9,96	12,79	47,75	348,9	2,605	425	15,29	18,13	76,2	532,25	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1

ОБЕД	Салат из св.моркови	40	0,49	3,03	3,62	44,26	1,9	60	0,76	5,05	5,99	73,21	2,89	3/13
ОБЕД	Борщ из св. капусты со смет.	150	3,07	3,81	9,75	86,22	20,92	200	5,85	5,7	16,22	140,75	34,05	2/9
ОБЕД	Шницель куриный	60	9,92	11,62	2,78	155,26	1,33	70	11,65	13,29	3,36	179,5	1,59	5/4
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,74	0,14	23,58	99	23,6	200	0,82	0,16	26,2	110	26,2	16/12
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		520	19,33	22,2	67,27	549,37	63,65	680	25,21	28,76	84,41	701,69	82,6	

ПОЛДНИК	Молоко	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Батон с джемом	50	0,96	0,56	15,54	67,17	0	50	1,92	1,12	31,08	134,32	0	13/1
		220	5,46	2,06	21,54	127,17	1,05	250	7,32	2,92	38,28	206,32	1,26	

УЖИН	Запеканка из творога	150	22,16	15,24	26,83	334,04	0,7	200	29,64	20,04	35,44	442,04	0,94	1/11
УЖИН	Соус молочный	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	50	1,22	3,79	9,45	77,72	0,15	11/3
УЖИН	Кисель	180	0	0	5,98	23,92	0	200	0	0	7,98	31,92	0	16/5
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
ИТОГО;		410	25,63	19,9	57,68	514,28	0,85	480	33,11	24,66	68,29	630,28	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,78	57,35	204,04	1586,72	78,15		81,33	74,92	277	2117,54	98,9	

День 10			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	3,99	5,19	18,84	138,9	1,3	200	7,62	9,73	32,97	251,5	2,6	1/9
ЗАВТРАК	Коф.нап.с молоком	150	3,16	3,48	14,98	104,87	1,3	180	3,18	3,48	19,98	124,8	1,3	16/1
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	40	3,75	1,45	25,7	131	0	14/2
ЗАВТРАК	с маслом	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	1/15
		335	9,46	12,62	49,33	350,67	2,6	425	14,61	17,74	78,74	535,6	3,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	17/1
ОБЕД	Огурец свежий порционный	30	0,7	2,04	3,94	36,92	4	40	1,06	3,07	6,01	55,8	6,1	3/15
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	2,82	3,84	10,99	90,31	8,7	200	5,8	5,85	21,65	163,4	17,5	2/10
ОБЕД	Котлета мясная	60	10,87	11,01	2,78	153,58	0,40							5/1
ОБЕД	Гуляш из мяса с соусом							100	19	21,56	4,95	290,24	5,72	5/9
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	90	3,54	2,49	21,63	122,97	0	100	3,88	2,56	23,71	133,26	0	4/2
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,07	15,43	63,04	25,9	200	0,28	0,08	19,28	78,78	32,5	16/8
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	14/1
		540	20,8	19,93	68,13	536,42	39	690	33,32	33,72	92,3	808,48	61,8	
ПОЛДНИК	Молоко	170	4,5	1,5	6	60	1,05	200	5,4	1,8	7,2	72	1,26	1/13
ПОЛДНИК	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,17	0	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	13/1
		190	5,46	2,06	21,54	127,17	1,05	240	7,32	2,92	38,28	206,32	1,26	
УЖИН	Тефтели из рыбы	60	13,99	4,29	7,5	124,88	1,09	70	16,35	5,54	8,82	150,89	1,26	8/1
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,47	3,12	14,18	95,03	15,9	100	2,83	3,96	15,94	111,23	17,9	4/1
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,14	0	12,13	50,2	1,65	200	0,16	0	15,16	62,68	2,06	16/4
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	14/2
		360	18,85	8,28	49,23	348,71	18,64	400	21,59	10,37	55,34	403,4	21,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,97	43,29	198,03	1409,97			77,24	65,15	274,5	2000,8		