



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | №  рецепт. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК  1 | Каша овсяная  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 210 | 7,74 | 5,58 | 44,12 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 18,0 | 150,66 | 227,31 | 60,66 | 1,72 |
| Напиток кофейный с молоком | ***379*** | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,05 | 1,3 | 20,0 | 125,8 | 150,0 | 14,0 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Сыр (порциями) | ***15*** | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***535*** | ***25.48*** | ***27.36*** | ***118.70*** | ***820.6*** | ***0.37*** | ***2.68*** | ***161.2*** | ***565.86*** | ***617.31*** | ***118.16*** | ***3.3*** |
| ЗАВТРАК  2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | ***39*** | 100 | 3,02 | 6,4 | 23,7 | 164,2 | 0,08 | 5,8 | - | 19,4 | 39,2 | 25,3 | 1,2 |
| Рассольник ленинградский  (на мясном бульоне) | ***241***  ***96*** | 250/25 | 6,82  2,02 | 4,87  5,09 | -  11,99 | 70,4  107,3 | 0,01  0,09 | -  8,38 | -  - | 7,5  29,15 | 53,77  56,73 | 6,93  24,18 | 0,9  0,9 |
| Птица отварная | ***288*** | 100 | 23,4 | 18,57 | 0,35 | 172,0 | 0,04 | 2,36 | 56,2 | 53,6 | 164,0 | 20,3 | 1,68 |
| Капуста тушеная свежая | ***321*** | 180 | 3,72 | 6,1 | 16,97 | 135,2 | 0,05 | 30,9 | - | 99,81 | 72,27 | 37,17 | 1,46 |
| Компот из свежих плодов  (яблоки) | ***342*** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,02 | 1,5 | - | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,96 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***990*** | ***47.62*** | ***43.04*** | ***142.94*** | ***1056.7*** | ***0.42*** | ***48.94*** | ***57.5*** | ***252.39*** | ***518.12*** | ***152.27*** | ***10.48*** |
| ПОЛДНИК | Булочка «Веснушка» | ***429*** | 75 | 5,85 | 4,58 | 35,85 | 208,5 | 0,11 | - | 4,5 | 16,95 | 58,8 | 22,8 | 1,10 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***6.72*** | ***4.58*** | ***61.85*** | ***321.4*** | ***0.21*** | ***5.34*** | ***4.5*** | ***49.29*** | ***83.37*** | ***38.14*** | ***2.44*** |
| УЖИН  1 | Салат из свежих помидоров  со сладким перцем | ***27*** | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 74,1 | 0,06 | 57,5 | - | 22,7 | 22,3 | 16,6 | 0,8 |
| Котлета рыбная (треска) | ***234*** | 100 | 12,28 | 7,63 | 14,69 | 118,0 | 0,06 | 0,66 | 3,2 | 34,18 | 145,2 | 22,7 | 1,11 |
| Картофель, тушеный с луком | ***145*** | 180 | 1,96 | 12,69 | 25,33 | 234,0 | 0,18 | 21,56 | 14,4 | 39,83 | 101,63 | 34,4 | 1,46 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***687*** | ***22.52*** | ***28.49*** | ***111.87*** | ***735.1*** | ***0.4*** | ***82.55*** | ***20.2*** | ***133.91*** | ***370.03*** | ***105.1*** | ***5.83*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 1***  ***ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***109.68*** | ***109.21*** | ***477.5*** | ***3188.1*** | ***1.56*** | ***183.91*** | ***283.4*** | ***1289.4*** | ***1807.8*** | ***476.27*** | ***24.29*** |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Запеканка  из творога  с соусом | ***223/337*** | 200 | 22,05 | 15,18 | 34,03 | 360,0 | 0,08 | 1,0 | 92,75 | 195,35 | 270,63 | 31,0 | 1,43 |
| Какао с молоком | ***382*** | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Яйцо вареное | ***209*** | 1 шт. 40гр | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | - | 100,0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***550*** | ***38.79*** | ***33.58*** | ***110.52*** | ***895.6*** | ***0.27*** | ***2.79*** | ***280.9*** | ***434.02*** | ***616.15*** | ***96.34*** | ***4.31*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1.54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком | ***24*** | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,6 | 77,7 | 0,05 | 18,1 | - | 17,7 | 31,8 | 17,5 | 0,8 |
| Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне) | ***241***  ***102*** | 250/25 | 6,82  5,49 | 4,87  5,27 | -  16,54 | 70,4  148,3 | 0,01  0,23 | -  5,83 | -  - | 7,5  42,68 | 53,77  88,1 | 6,93  35,58 | 0,9  2,05 |
| Гуляш  (говядина) | ***260*** | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,0 | 0,03 | 0,92 | - | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| Картофельное пюре | ***128*** | 180 | 3,83 | 5,01 | 22,55 | 158,4 | 0,18 | 22,45 | 27,0 | 50,33 | 106,96 | 34,52 | 1,28 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***41.14*** | ***39.89*** | ***134.61*** | ***1066.7*** | ***0.73*** | ***52.54*** | ***28.3*** | ***253.75*** | ***587.2*** | ***165.15*** | ***12.81*** |
| ПОЛДНИК | Пирожок из дрожжевого теста  с капустой | ***406*** | 75 | 4,71 | 1,92 | 27,53 | 146,0 | 0,08 | 0,62 | 6,25 | 18,03 | 46,52 | 18,28 | 0,88 |
| Компот из смеси сухофруктов | ***349*** | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***5.38*** | ***2.01*** | ***59.55*** | ***278.8*** | ***0.1*** | ***1.35*** | ***6.25*** | ***50.51*** | ***69.96*** | ***35.74*** | ***1.58*** |
| УЖИН  1 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | ***70*** | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | - | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0.3 |
| Сосиски отварные | ***243*** | 100 | 10,1 | 28,28 | 0,46 | 298,0 | 0,16 | - | 36,36 | 33,64 | 147,28 | 18,18 | 1,64 |
| Рагу из овощей,  соус | ***143/330*** | 180 | 3,02 | 13,26 | 15,36 | 196,2 | 0,11 | 22,52 | 46,8 | 64,73 | 78,3 | 29,27 | 1,06 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***630*** | ***20.64*** | ***43.66*** | ***84.62*** | ***866.2*** | ***0.46*** | ***25.7*** | ***85.76*** | ***143.97*** | ***336.88*** | ***84.85*** | ***5.38*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 2 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***113.29*** | ***124.88*** | ***431.44*** | ***3362.3*** | ***1.72*** | ***126.78*** | ***441.21*** | ***1170.2*** | ***1924.2*** | ***444.68*** | ***26.32*** |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша рисовая  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 210 | 5,02 | 3,47 | 43,27 | 225,0 | 0,06 | 1,17 | 18,0 | 127,99 | 135,14 | 30,12 | 0,48 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Колбаса | ***16*** | 30 | 6,78 | 6,27 | - | 84,0 | - | - | 0,78 | 3,6 | 80,4 | 10,5 | - |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***557*** | ***19.51*** | ***20.01*** | ***117.1*** | ***725.0*** | ***0.16*** | ***4.0*** | ***63.98*** | ***171.19*** | ***309.94*** | ***76.02*** | ***1.95*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.4*** |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты  с яблоком | ***46*** | 100 | 0,1 | 5,1 | 11,2 | 90,0 | 0,03 | 16,87 | - | 33,49 | 29,35 | 16,0 | 1,0 |
| Борщ с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***83*** | 250/25 | 6,82  2,03 | 4,87  5,02 | -  13,44 | 70,4  117,0 | 0,01  0,08 | -  9,18 | -  - | 7,5  41,98 | 53,77  65,8 | 6,93  29,83 | 0,9  1,38 |
| Рыба (треска), тушенная в томате с овощами | ***229*** | 100 | 11,35 | 2,9 | 3,8 | 103,0 | 0,05 | 3,92 | 5,73 | 39,42 | 140,98 | 37,08 | 0,8 |
| Макаронные изделия отварные | ***203*** | 180 | 6,88 | 7,29 | 31,7 | 208,0 | 0,07 | - | 36,0 | 15,3 | 47,34 | 10,26 | 1,03 |
| Кисель из сока плодового | ***358*** | 200 | 0,31 | - | 19,4 | 160,0 | 0,01 | 2,4 | - | 22,7 | 18,5 | 7,3 | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1085*** | ***35.77*** | ***27.03*** | ***141.15*** | ***1026.4*** | ***0.38*** | ***32.37*** | ***43.03*** | ***189.14*** | ***483.49*** | ***140.65*** | ***8.69*** |
| ПОЛДНИК | Кекс «Творожный» | ***447*** | 75 | 7,07 | 11,13 | 38,37 | 282,0 | 0,45 | 0,45 | 73,5 | 40,05 | 73,8 | 13,65 | 0,77 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***7.94*** | ***11.13*** | ***64.37*** | ***394.9*** | ***0.55*** | ***5.79*** | ***73.5*** | ***72.39*** | ***98.47*** | ***28.99*** | ***2.11*** |
| УЖИН  1 | Салат из свежих огурцов | ***20*** | 100 | 0,7 | 6,0 | 2,3 | 66,6 | 0,03 | 4,7 | - | 22,3 | 39,6 | 13,2 | 0,6 |
| Котлета (говядина) | ***268*** | 100 | 15,07 | 16,95 | 14,19 | 278,0 | 0,08 | 0,34 | 4,8 | 40,74 | 185,8 | 55,78 | 2,78 |
| Картофель отварной | ***125*** | 180 | 3,96 | 0,67 | 25,06 | 40,5 | 0,22 | 28,84 | - | 24,92 | 108,58 | 40,64 | 1,62 |
| Чай с молоком | ***378*** | 150/50 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***720*** | ***28.3*** | ***27.02*** | ***116.4*** | ***713.1*** | ***0.47*** | ***35.21*** | ***17.4*** | ***237.56*** | ***523.8*** | ***154.02*** | ***7.51*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 3 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***98.86*** | ***90.93*** | ***475.58*** | ***3113.7*** | ***1.72*** | ***121.77*** | ***237.91*** | ***958.28*** | ***1634.7*** | ***462.28*** | ***22.86*** |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша пшенная  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 210 | 7,44 | 4,47 | 46,9 | 259,0 | 0,19 | 1,17 | 18,0 | 136,40 | 181,37 | 47,60 | 1,24 |
| Напиток кофейный с молоком | ***379*** | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,05 | 1,3 | 20,0 | 125,8 | 150,0 | 14,0 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Сыр (порциями) | ***15*** | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,21 | 38,0 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***535*** | ***25.15*** | ***26.25*** | ***121.48*** | ***821.6*** | ***0.35*** | ***2.68*** | ***239.2*** | ***551.2*** | ***571.37*** | ***105.1*** | ***2.8*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1.54 | 0.74 | 34.14 | 154.3 | 0,08 | 43.0 | - | 48.0 | 39.0 | 34.6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат из сырых овощей | ***29*** | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 74,0 | 0,03 | 13,2 | - | 25,42 | 35,62 | 18,84 | 0,66 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***88*** | 250/25 | 6,82  1,77 | 4,87  4,95 | -  7,9 | 70,4  89,8 | 0,01  0,06 | -  15,78 | -  - | 7,5  49,25 | 53,77  49,0 | 6,93  2,13 | 0,9  0,83 |
| Запеканка картофельная с мясом (говядина)  с соусом | ***284/331*** | 250 | 29,59 | 33,19 | 31,0 | 463,2 | 0,46 | 9,14 | 17,89 | 88,27 | 256,29 | 192,51 | 6,94 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | ***348*** | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,01 | 0,45 | - | 20,3 | 12,5 | 17,1 | 0,45 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1075*** | ***48.1*** | ***51.0*** | ***127.31*** | ***1073.8*** | ***0.7*** | ***38.57*** | ***19.19*** | ***219.49*** | ***534.93*** | ***270.76*** | ***13.16*** |
| ПОЛДНИК | Пирожок из дрожжевого теста  с яблоками | ***406*** | 75 | 4,11 | 1,44 | 35,56 | 125,0 | 0,08 | 0,25 | - | 14,29 | 40,11 | 17,08 | 1,17 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 2,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***4.98*** | ***1.44*** | ***61.56*** | ***237.9*** | ***0.18*** | ***5.59*** | ***-*** | ***46.63*** | ***64.78*** | ***32.42*** | ***2.51*** |
| УЖИН  1 | Сельдь | ***76*** | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87,0 | 0,03 | 1,49 | 2,5 | 21,2 | 81,7 | 10,3 | 0,41 |
| Винегрет овощной | ***67*** | 250 | 3,5 | 25,0 | 18,23 | 312,5 | 1,0 | 24,08 | - | 78,08 | 100,68 | 48,83 | 1,38 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***600*** | ***15.68*** | ***33.76*** | ***87.82*** | ***766.5*** | ***1.13*** | ***25.6*** | ***5.1*** | ***133.38*** | ***281.68*** | ***89.53*** | ***4.17*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 4 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***99.25*** | ***118.19*** | ***440.31*** | ***3154.1*** | ***2.52*** | ***116.84*** | ***303.49*** | ***1238.7*** | ***1671.7*** | ***560.41*** | ***24.88*** |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом | ***222/326*** | 200 | 20,6 | 17,4 | 35,6 | 382,5 | 0,13 | 0,53 | 104,75 | 213,4 | 280,1 | 37,28 | 1,48 |
| Какао с молоком | ***382*** | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Яйцо вареное | ***209*** | 1 шт. 40гр | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | - | 100,0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***550*** | ***37.34*** | ***35.8*** | ***112.09*** | ***918.1*** | ***0.32*** | ***2.12*** | ***274.35*** | ***413.0*** | ***571.5*** | ***96.42*** | ***4.08*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат овощной с яблоками | ***56*** | 100 | 1,16 | 0,19 | 7,2 | 35,0 | 0,03 | 15,52 | - | 33,14 | 29,01 | 17,28 | 1,28 |
| Суп картофельный  (на мясном бульоне) | ***241***  ***97*** | 250/25 | 6,82  2,34 | 4,87  2,83 | -  16,87 | 70,4  114,0 | 0,01  0,13 | -  12,0 | -  - | 7,5  30,45 | 53,77  77,73 | 6,93  31,4 | 0,9  1,2 |
| Котлеты рубленые из птицы | ***294*** | 100 | 17,36 | 9,51 | 16,15 | 220,0 | 0,2 | 0,9 | 13,8 | 57,38 | 77,0 | 22,2 | 3,6 |
| Каша рисовая  рассыпчатая | ***302*** | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,3 | - | - | - | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***41.36*** | ***24.44*** | ***173.29*** | ***1074.6*** | ***0.87*** | ***33.76*** | ***15.1*** | ***195.93*** | ***483.42*** | ***157.2*** | ***12.32*** |
| ПОЛДНИК | Пицца школьная | ***412*** | 75 | 8,32 | 8,33 | 21,2 | 189,8 | 0,08 | 1,78 | 32,1 | 102,44 | 97,14 | 23,41 | 1,08 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | ***348*** | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,7 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | - | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***9.1*** | ***8.38*** | ***48.9*** | ***304.6*** | ***0.1*** | ***2.97*** | ***32.1*** | ***134.74*** | ***119.04*** | ***41.01*** | ***1.56*** |
| УЖИН  1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | ***71*** | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 | 0,03 | 8,75 | - | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| Рыба отварная (треска) | ***226*** | 100 | 18,62 | 0,57 | 0,77 | 82,0 | 0,06 | 0,68 | 7,8 | 53,2 | 85,6 | 25,6 | 0,62 |
| Картофель, тушеный с луком | ***145*** | 180 | 1,96 | 12,69 | 25,33 | 234,0 | 0,18 | 21,56 | 14,4 | 39,83 | 101,63 | 34,4 | 1,46 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***637*** | ***28.31*** | ***15.43*** | ***96.15*** | ***636.0*** | ***0.37*** | ***33.82*** | ***24.8*** | ***137.23*** | ***301.13*** | ***101.4*** | ***4.99*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 5 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***123.45*** | ***89.79*** | ***472.57*** | ***3187.6*** | ***1.82*** | ***117.07*** | ***386.35*** | ***1168.9*** | ***1694.1*** | ***458.63*** | ***25.19*** |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Омлет натуральный | ***210*** | 150 | 14,15 | 25,2 | 0,74 | 294,0 | 0,08 | 0,3 | 329,44 | 104,63 | 229,16 | 16,38 | 2,68 |
| Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный) | ***306*** | 50 | 1,43 | 1,37 | 2,87 | 29,6 | 0,03 | 4,85 | 7,0 | 11,9 | 30,7 | 10,1 | 0,35 |
| Напиток кофейный с молоком | ***379*** | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,05 | 1,3 | 20,0 | 125,8 | 150,0 | 14,0 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***510*** | ***26.33*** | ***39.5*** | ***78.19*** | ***778.2*** | ***0.26*** | ***6.45*** | ***401.64*** | ***267.73*** | ***499.86*** | ***73.48*** | ***4.29*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***400*** | ***2.41*** | ***0.74*** | ***60.14*** | ***267.2*** | ***0.18*** | ***48.34*** | ***-*** | ***80.34*** | ***63.67*** | ***49.94*** | ***3.38*** |
| ОБЕД | Салат из свеклы с сыром (твердым) и чесноком | ***50*** | 100 | 2,34 | 4,7 | 3,6 | 65,9 | 0,1 | 2,89 | 19,25 | 122,5 | 11,5 | 80,9 | 0,65 |
| Суп молочный с крупой  (крупа рисовая) | ***121*** | 250 | 3,72 | 4,5 | 7,7 | 89,0 | 0,05 | 0,83 | 33,0 | 159,5 | 113,7 | 17,7 | 0,15 |
| Мясо тушеное  (говядина) | ***256*** | 100 | 15,2 | 17,38 | 2,56 | 225,0 | 0,03 | 0,18 | - | 21,23 | 159,35 | 23,06 | 2,45 |
| Картофельное пюре | ***128*** | 180 | 3,83 | 5,01 | 22,55 | 158,4 | 0,18 | 22,45 | 27,0 | 50,33 | 106,96 | 34,52 | 1,28 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | ***342*** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,02 | 1,5 | - | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,96 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1040*** | ***39.35*** | ***35.85*** | ***170.27*** | ***1146.9*** | ***0.58*** | ***27.85*** | ***84.45*** | ***413.74*** | ***588.91*** | ***219.32*** | ***9.69*** |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0,02 | - | 2,8 | 7,25 | 2,8 | 5,0 | 0,5 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***225*** | ***7.7*** | ***7.5*** | ***26.6*** | ***204.3*** | ***0.1*** | ***1.4*** | ***42.8*** | ***247.25*** | ***182.8*** | ***33.0*** | ***0.7*** |
| УЖИН  1 | Овощи натуральные свежие (огурец) | ***71*** | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | - | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| Сардельки отварные | ***243*** | 100 | 10,32 | 18,15 | 1,27 | 216,0 | 0,04 | - | - | 25,6 | 131,0 | 16,0 | 1,78 |
| Каша гречневая  рассыпчатая | ***302*** | 180 | 10,32 | 5,41 | 46,37 | 292,5 | 0,25 | - | - | 17,78 | 244,71 | 1,72 | 5,47 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***630*** | ***28.16*** | ***25.68*** | ***116.44*** | ***880.0*** | ***0.4*** | ***1.78*** | ***2.6*** | ***88.98*** | ***356.14*** | ***55.12*** | ***9.93*** |
| УЖИН  2 | Йогурт |  | 100 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 112,0 | 0,03 | - | 33,0 | 112,0 | 92,0 | 14,0 | 0,1 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***100*** | ***5.0*** | ***6.0*** | ***8.5*** | ***112.0*** | ***0.03*** | ***-*** | ***33.0*** | ***112.0*** | ***92.0*** | ***14.0*** | ***0.1*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 6 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***108.95*** | ***115.27*** | ***460.14*** | ***3388.6*** | ***1.55*** | ***85.55*** | ***650.04*** | ***1210.0*** | ***1783.4*** | ***444.86*** | ***28.09*** |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша пшеничная  вязкая молочная  с сахаром | ***173*** | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286,0 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 144,67 | 218,3 | 44,33 | 2,68 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***542*** | ***16.27*** | ***14.08*** | ***128.0*** | ***702.0*** | ***0.24*** | ***3.79*** | ***60.0*** | ***184.27*** | ***312.7*** | ***79.73*** | ***4.16*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43.0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат витаминный  с горошком консервированным | ***49*** | 100 | 1,6 | 6,0 | 8,8 | 95,7 | 0,05 | 32,9 | - | 31,9 | 33,9 | 16,6 | 0,57 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  (на мясном бульоне) | ***241***  ***103*** | 250/25 | 6,82  2,69 | 4,87  2,84 | -  17,46 | 70,4  118,3 | 0,01  0,11 | -  8,25 | -  - | 7,5  2,92 | 53,77  67,58 | 6,93  27,28 | 0,9  1,13 |
| Рыба запеченная  в сметанном соусе (треска) | ***232*** | 100 | 7,28 | 7,1 | 16,61 | 159,4 | 0,06 | 0,18 | 39,01 | 35,48 | 107,23 | 17,81 | 1,03 |
| Рагу из овощей,  соус | ***143/330*** | 180 | 3,02 | 13,26 | 15,36 | 196,2 | 0,11 | 22,52 | 46,8 | 64,73 | 78,3 | 29,27 | 1,06 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1055*** | ***36.38*** | ***38.17*** | ***190.13*** | ***1246.9*** | ***0.54*** | ***69.19*** | ***91.01*** | ***220.87*** | ***549.38*** | ***162.07*** | ***10.26*** |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0,02 | - | 2,8 | 7,25 | 2,8 | 5,0 | 0,5 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***225*** | ***7.7*** | ***7.5*** | ***26.6*** | ***204.3*** | ***0.1*** | ***1.4*** | ***42.8*** | ***247.25*** | ***182.8*** | ***33.0*** | ***0.7*** |
| УЖИН  1 | Салат из моркови с яблоком | ***59*** | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 0,05 | 4,38 | - | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 |
| Сырники из творога  с соусом | ***219/330*** | 250 | 35,07 | 31,32 | 27,86 | 465,6 | 0,14 | 0,5 | 137,86 | 312,46 | 428,21 | 46,68 | 0,14 |
| Чай с молоком | ***378*** | 150/50 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***680*** | ***44.7*** | ***34.89*** | ***105.23*** | ***833.5*** | ***0.33*** | ***6.23*** | ***150.46*** | ***486.05*** | ***662.04*** | ***121.47*** | ***3.72*** |
| УЖИН  2 | Йогурт |  | 100 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 112,0 | 0,03 | - | 33,0 | 112,0 | 92,0 | 14,0 | 0,1 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***100*** | ***5.0*** | ***6.0*** | ***8.5*** | ***112.0*** | ***0.03*** | ***-*** | ***33.0*** | ***112.0*** | ***92.0*** | ***14.0*** | ***0.1*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 7 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***111.59*** | ***101.38*** | ***492.6*** | ***3253.3*** | ***1.32*** | ***13.611*** | ***377.27*** | ***1298.4*** | ***1862.5*** | ***460.21*** | ***22.32*** |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша гречневая  жидкая молочная  с сахаром | ***183*** | 210 | 9,01 | 5,74 | 45,03 | 197,4 | 0,21 | 1,64 | 25,2 | 181,48 | 242,75 | 99,23 | 2,88 |
| Какао с молоком | ***383*** | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Яйцо вареное | ***209*** | 1шт. 40гр | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | - | 100,0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***550*** | ***25.75*** | ***24.14*** | ***121.52*** | ***733.0*** | ***0.4*** | ***3.23*** | ***194.8*** | ***381.08*** | ***534.15*** | ***158.37*** | ***5.48*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров  со сладким перцем | ***27*** | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 74,1 | 0,06 | 57,5 | - | 22,7 | 22,3 | 16,6 | 0,8 |
| Суп из овощей  (на курином бульоне) | ***288***  ***99*** | 250/25 | 5,85  1,59 | 4,64  4,99 | 0,09  9,15 | 65,5  95,25 | 0,01  0,07 | 0,59  10,38 | 14,55  - | 13,4  34,85 | 41,0  49,28 | 5,07  20,75 | 0,47  0,78 |
| Шницель (говядина) | ***268*** | 100 | 16,42 | 16,95 | 14,19 | 278,0 | 0,08 | 0,34 | 4,8 | 40,74 | 185,8 | 55,78 | 2,78 |
| Каша рисовая  рассыпчатая | ***302*** | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,3 | - | - | - | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |
| Компот из смеси сухофруктов | ***249*** | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***38.44*** | ***39.81*** | ***166.22*** | ***1168.0*** | ***0.37*** | ***69.54*** | ***20.65*** | ***179.29*** | ***543.06*** | ***179.46*** | ***9.53*** |
| ПОЛДНИК | Колбасные изделия,  запеченные в тесте | ***420/405*** | 75 | 8,99 | 7,81 | 24,88 | 203,2 | 0,08 | 0,02 | 4,61 | 21,5 | 84,5 | 29,84 | 1,4 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***9.86*** | ***7.81*** | ***50.88*** | ***316.1*** | ***0.18*** | ***5.36*** | ***4.61*** | ***53.84*** | ***109.17*** | ***45.18*** | ***2.74*** |
| УЖИН  1 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | ***70*** | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | - | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0.3 |
| Биточки рыбные (треска) | ***234*** | 100 | 12,28 | 7,63 | 14,69 | 118,0 | 0,06 | 0,66 | 3,2 | 34,18 | 145,2 | 22,7 | 1,11 |
| Картофельное пюре | ***128*** | 180 | 3,83 | 5,01 | 22,55 | 158,4 | 0,18 | 22,45 | 27,0 | 50,33 | 106,96 | 34,52 | 1,28 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***630*** | ***23.63*** | ***14.76*** | ***106.04*** | ***648.4*** | ***0.35*** | ***24.89*** | ***32.8*** | ***130.11*** | ***363.46*** | ***94.62*** | ***5.07*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 8 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***105.02*** | ***92.26*** | ***486.8*** | ***3119.8*** | ***1.1*** | ***147.42*** | ***292.86*** | ***1032.3*** | ***1768.8*** | ***540.23*** | ***25.06*** |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Запеканка  из творога  со сгущенным молоком | ***223*** | 200 | 29,25 | 22,17 | 56,0 | 540,2 | 0,12 | 0,95 | 130,08 | 391,33 | 430,5 | 53,17 | 1,29 |
| Напиток кофейный с молоком | ***379*** | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,05 | 1,3 | 20,0 | 125,8 | 150,0 | 14,0 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (сливочное) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Сыр (порциями) | ***15*** | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***525*** | ***46.96*** | ***43.95*** | ***130.58*** | ***1102.8*** | ***0.19*** | ***2.46*** | ***273.28*** | ***806.53*** | ***820.5*** | ***110.67*** | ***2.85*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | ***39*** | 100 | 3,02 | 6,4 | 23,7 | 164,2 | 0,08 | 5,8 | - | 19,4 | 39,2 | 25,3 | 1,2 |
| Рассольник ленинградский  (на мясном бульоне) | ***241***  ***96*** | 250/25 | 6,82  2,02 | 4,87  5,09 | -  11,99 | 70,4  107,3 | 0,01  0,09 | -  8,38 | -  - | 7,5  29,15 | 53,77  56,73 | 6,93  24,18 | 0,9  0,9 |
| Печень по-строгановски  с соусом | ***255/332*** | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,0 | 0,2 | 8,45 | 5782,0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,0 |
| Картофель отварной | ***125*** | 180 | 3,96 | 0,67 | 25,06 | 40,5 | 0,22 | 28,84 | - | 24,92 | 108,58 | 40,64 | 1,62 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | ***348*** | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | - | 32,2 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***36.02*** | ***29.76*** | ***132.53*** | ***862.6*** | ***0.7*** | ***50.97*** | ***5822.0*** | ***178.06*** | ***539.07*** | ***153.23*** | ***12.0*** |
| ПОЛДНИК | Пирожок из дрожжевого теста  с яйцом | ***406*** | 75 | 4,88 | 2,97 | 31,78 | 173,0 | 0,08 | 0,04 | 15,5 | 14,21 | 51,3 | 18,78 | 0,83 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***5.75*** | ***2.97*** | ***57.78*** | ***285.9*** | ***0.18*** | ***5.38*** | ***15.5*** | ***46.45*** | ***75.97*** | ***34.12*** | ***2.17*** |
| УЖИН  1 | Голубцы ленивые, соус | ***256/330*** | 230 | 17,55 | 14,05 | 2,2 | 203,7 | 0,04 | 0,02 | 12,63 | 28,99 | 142,95 |  |  |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***637*** | ***29.0*** | ***22.32*** | ***89.22*** | ***658.9*** | ***0.22*** | ***42.5*** | ***15.23*** | ***173.0*** | ***329.12*** | ***97.86*** | ***6.69*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 9 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***125.07*** | ***104.74*** | ***452.25*** | ***3164.5*** | ***1.45*** | ***145.71*** | ***6166.0*** | ***1492.0*** | ***1983.7*** | ***458.48*** | ***25.95*** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша овсяная  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 210 | 7,74 | 5,58 | 44,12 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 18,0 | 150,66 | 227,31 | 60,66 | 1,72 |
| Какао с молоком | ***382*** | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| Яйцо вареное | ***209*** | 1шт. 40гр. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | - | 100,0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***560*** | ***24.48*** | ***23.98*** | ***120.61*** | ***793.6*** | ***0.4*** | ***2.76*** | ***187.6*** | ***350.26*** | ***518.71*** | ***119.8*** | ***4.32*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | ***53*** | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,9 | 0,05 | 6,86 | - | 28,33 | 41,61 | 18,39 | 1,31 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***88*** | 250/25 | 6,82  1,77 | 4,87  4,95 | -  7,9 | 70,4  89,8 | 0,01  0,06 | -  15,78 | -  - | 7,5  49,25 | 53,77  49,0 | 6,93  2,13 | 0,9  0,83 |
| Рыба (треска), тушенная в томате с овощами | ***229*** | 100 | 11,35 | 2,9 | 3,8 | 103,0 | 0,05 | 3,92 | 5,73 | 39,42 | 140,98 | 37,08 | 0,8 |
| Макаронные изделия отварные | ***203*** | 180 | 6,88 | 7,29 | 31,7 | 208,0 | 0,07 | - | 36,0 | 15,3 | 47,34 | 10,26 | 1,03 |
| Кисель из сока плодового | ***358*** | 200 | 0,31 | - | 39,4 | 160,0 | 0,01 | 2,4 | - | 22,7 | 18,5 | 7,3 | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***37.96*** | ***25.98*** | ***152.12*** | ***982.1*** | ***0.38*** | ***28.96*** | ***43.03*** | ***191.25*** | ***478.95*** | ***115.34*** | ***7.65*** |
| ПОЛДНИК | Пирожок из дрожжевого теста  с капустой | ***406*** | 75 | 4,71 | 1,92 | 27,53 | 146,0 | 0,08 | 0,62 | 6,25 | 18,03 | 46,52 | 18,28 | 0,88 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***5.58*** | ***1.92*** | ***53.53*** | ***258.9*** | ***0.18*** | ***5.96*** | ***6.25*** | ***50.37*** | ***71.19*** | ***33.62*** | ***2.22*** |
| УЖИН  1 | Салат из моркови с яблоком | ***59*** | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 0,05 | 4,38 | - | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 |
| Птица отварная | ***288*** | 100 | 23,4 | 18,57 | 0,35 | 172,0 | 0,04 | 2,36 | 56,2 | 53,6 | 164,0 | 20,3 | 1,68 |
| Картофельное пюре | ***128*** | 180 | 3,83 | 5,01 | 22,55 | 158,4 | 0,18 | 22,45 | 27,0 | 50,33 | 106,96 | 34,52 | 1,28 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***680*** | ***35.41*** | ***25.82*** | ***99.37*** | ***737.3*** | ***0.37*** | ***29.22*** | ***85.8*** | ***162.02*** | ***414.79*** | ***115.61*** | ***6.41*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 10 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***110.77*** | ***83.44*** | ***467.77*** | ***3026.2*** | ***1.49*** | ***111.3*** | ***362.68*** | ***1041.9*** | ***1702.6*** | ***446.97*** | ***22.84*** |
| **ДЕНЬ 11** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша рисовая  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 210 | 5,02 | 3,47 | 43,27 | 225,0 | 0,06 | 1,17 | 18,0 | 127,99 | 135,14 | 30,12 | 0,48 |
| Напиток кофейный с молоком сгущенным | ***380*** | 200 | 2,95 | 1,99 | 20,93 | 113,4 | 0,2 | 0,38 | 10,0 | 128,78 | 86,6 | 12,9 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 24,0 | 3,0 | - | 0,02 |
| Сыр (порциями) | ***15*** | 15 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***535*** | ***22.51*** | ***24.56*** | ***122.83*** | ***800.4*** | ***0.37*** | ***1.76*** | ***151.2*** | ***567.77*** | ***461.74*** | ***86.52*** | ***1.98*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.4*** |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (помидоры) | ***71*** | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 | 0,03 | 8,75 | - | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | ***107***  ***106*** | 250/25 | 4,19  2,2 | 0,88  2,78 | 0,36  15,39 | 27,5  106,0 | 0,03  0,12 | 0,42  11,08 | 12,53  - | 31,37  24,18 | 57,17  71,1 | 15,0  29,35 | 0,29  1,1 |
| Шницель (говядина) | ***268*** | 100 | 16,42 | 16,95 | 14,19 | 278,0 | 0,08 | 0,34 | 4,8 | 40,74 | 185,8 | 55,78 | 2,78 |
| Картофель, тушенный с луком | ***145*** | 180 | 1,96 | 12,69 | 25,33 | 234,0 | 0,18 | 21,56 | 14,4 | 39,83 | 101,63 | 34,4 | 1,46 |
| Компот из свежих плодов  (яблоки) | ***342*** | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,02 | 1,5 | - | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,96 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***980*** | ***33.96*** | ***35.41*** | ***147.1*** | ***1049.1*** | ***0.59*** | ***43.65*** | ***76.68*** | ***186.05*** | ***560.85*** | ***182.92*** | ***10.42*** |
| ПОЛДНИК | Пирожок из дрожжевого теста  с яблоками | ***406*** | 75 | 4,11 | 1,44 | 35,56 | 125,0 | 0,08 | 0,25 | - | 14,29 | 40,11 | 17,08 | 1,17 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***4.98*** | ***1.44*** | ***61.56*** | ***237.9*** | ***0.18*** | ***5.59*** | ***-*** | ***46.63*** | ***64.78*** | ***32.42*** | ***2.51*** |
| УЖИН  1 | Сельдь | ***76*** | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87,0 | 0,03 | 1,49 | 2,5 | 21,2 | 81,7 | 10,3 | 0,41 |
| Винегрет овощной | ***67*** | 250 | 3,5 | 25,0 | 18,23 | 312,5 | 1,0 | 24,08 | - | 78,08 | 100,68 | 48,83 | 1,38 |
| Чай с сахаром | ***2376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***600*** | ***15.68*** | ***33.76*** | ***87.82*** | ***766.5*** | ***1.13*** | ***25.6*** | ***5.1*** | ***133.38*** | ***281.68*** | ***89.53*** | ***4.17*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 11 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***84.47*** | ***100.91*** | ***461.45*** | ***3108.2*** | ***2.43*** | ***121.0*** | ***272.98*** | ***1221.8*** | ***1588.1*** | ***453.99*** | ***21.68*** |
| **ДЕНЬ 12** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом | ***222/326*** | 200 | 20,6 | 17,4 | 35,6 | 382,5 | 0,13 | 0,53 | 104,75 | 213,4 | 280,1 | 37,28 | 1,48 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***557*** | ***28.31*** | ***27.67*** | ***109.43*** | ***798.5*** | ***0.23*** | ***3.36*** | ***149.95*** | ***253.0*** | ***374.5*** | ***72.68*** | ***2.96*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | ***71*** | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | - | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,3 |
| Борщ с капустой и картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***82*** | 250/25 | 6,82  1,8 | 4,87  4,92 | -  10,93 | 70,4  103,8 | 0,01  0,05 | -  10,68 | -  - | 7,5  49,73 | 53,77  54,6 | 6,93  26,13 | 0,9  1,23 |
| Сосиски отварные | ***243*** | 100 | 10,1 | 28,28 | 0,46 | 298,0 | 0,16 | - | 36,36 | 33,64 | 147,28 | 18,18 | 1,64 |
| Рагу из овощей,  соус | ***143/330*** | 180 | 3,02 | 13,26 | 15,36 | 196,2 | 0,11 | 22,52 | 46,8 | 64,73 | 78,3 | 29,27 | 1,06 |
| Компот из плодов консервированных | ***372*** | 200 | 0,49 | 0,19 | 32,44 | 133,4 | 0,01 | 2,0 | - | 19,9 | 15,6 | 6,18 | 1,47 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,88 | 0,75 | 14,63 | 72,0 | 0,03 | - | 1,3 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,28 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***930*** | ***31.11*** | ***53.42*** | ***122.07*** | ***1084.8*** | ***0.48*** | ***36.95*** | ***84.45*** | ***215.75*** | ***489.3*** | ***126.94*** | ***9.98*** |
| ПОЛДНИК | Булочка с повидлом обсыпная | ***426*** | 75 | 4,95 | 10,77 | 30,85 | 240,0 | 0,12 | 0,03 | - | 15,98 | 57,6 | 21,15 | 1,04 |
| Сок (тетра-пакет) | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***5.82*** | ***10.77*** | ***56.85*** | ***352.0*** | ***0.22*** | ***5.37*** | ***-*** | ***48.32*** | ***82.27*** | ***36.49*** | ***2.38*** |
| УЖИН  1 | Салат из свежих помидоров  с луком репчатым | ***23*** | 100 | 1,1 | 6,11 | 4,57 | 77,7 | 0,05 | 18,05 | - | 17,74 | 31,84 | 17,46 | 0,83 |
| Котлета рыбная (треска) | ***234*** | 100 | 12,28 | 7,63 | 14,69 | 118,0 | 0,06 | 0,66 | 3,2 | 34,18 | 145,2 | 22,7 | 1,11 |
| Картофельное пюре | ***128*** | 180 | 3,83 | 5,01 | 22,55 | 158,4 | 0,18 | 22,45 | 27,0 | 50,33 | 106,96 | 34,52 | 1,28 |
| Чай с молоком | ***378*** | 150/50 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***680*** | ***25.78*** | ***22.15*** | ***110.91*** | ***681.7*** | ***0.43*** | ***42.49*** | ***42.8*** | ***251.85*** | ***473.3*** | ***119.08*** | ***5.73*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| **ВСЕГО**  **ЗА 12 ДЕНЬ:** |  |  |  | ***98.36*** | ***119.75*** | ***414.4*** | ***3171.3*** | ***1.52*** | ***132.57*** | ***317.2*** | ***1056.9*** | ***1638.4*** | ***417.79*** | ***23.29*** |
| **ДЕНЬ 13** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Макароны отварные с сыром и сливочным маслом | ***204*** | 200 | 13,52 | 16,0 | 34,11 | 334,4 | 0,08 | 0,22 | 115,2 | 296,8 | 20,32 | 210,08 | 1,15 |
| Какао с молоком | ***382*** | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***560*** | ***25.18*** | ***29.8*** | ***110.32*** | ***807.0*** | ***0.24*** | ***1.81*** | ***184.8*** | ***474.4*** | ***234.92*** | ***264.42*** | ***2.75*** |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,3 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые (огурцы) | ***70*** | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | - | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0.3 |
| Суп молочный с крупой  (крупа рисовая) | ***121*** | 250 | 3,72 | 4,5 | 7,7 | 89,0 | 0,05 | 0,83 | 33,0 | 159,5 | 113,7 | 17,7 | 0,15 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | ***292/331*** | 100 | 8,71 | 7,71 | 8,6 | 138,7 | 0,08 | 5,56 | 20,07 | 37,77 | 73,41 | 24,01 | 1,83 |
| Картофельные котлеты | ***148*** | 180 | 5,63 | 14,51 | 30,47 | 243,0 | 0,2 | 5,94 | 50,4 | 27,32 | 134,77 | 43,63 | 0,14 |
| Сок | ***389*** | 200 | 0,87 | - | 26,0 | 112,9 | 0,1 | 5,34 | - | 32,34 | 24,67 | 15,34 | 1,34 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1060*** | ***33.43*** | ***30.87*** | ***179.52*** | ***1082.6*** | ***0.46*** | ***19.42*** | ***108.67*** | ***314.43*** | ***552.18*** | ***165.68*** | ***7.96*** |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0,02 | - | 2,8 | 7,25 | 2,8 | 5,0 | 0,5 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***225*** | ***7.7*** | ***7.5*** | ***26.6*** | ***204.3*** | ***0.1*** | ***1.4*** | ***42.8*** | ***247.25*** | ***182.8*** | ***33.0*** | ***0.7*** |
| УЖИН  1 | Салат овощной с яблоком | ***56*** | 100 | 1,16 | 0,19 | 7,20 | 35,0 | 0,03 | 15,52 | - | 33,14 | 29,01 | 17,28 | 1,28 |
| Плов (говядина) | ***265*** | 250 | 27,42 | 28,17 | 43,37 | 536,7 | 0,1 | 2,13 | - | 23,72 | 333,57 | 65,5 | 4,42 |
| Чай с сахаром | ***376*** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 120,0 | - | 0,03 | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***700*** | ***35.7*** | ***29.93*** | ***118.52*** | ***938.7*** | ***0.23*** | ***17.68*** | ***2.6*** | ***90.96*** | ***461.88*** | ***113.18*** | ***8.08*** |
| УЖИН  2 | Йогурт |  | 100 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 112,0 | 0,03 | - | 33,0 | 112,0 | 92,0 | 14,0 | 0,1 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***100*** | ***5.0*** | ***6.0*** | ***8.5*** | ***112.0*** | ***0.03*** | ***-*** | ***33.0*** | ***112.0*** | ***92.0*** | ***14.0*** | ***0.1*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 13 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***108.55*** | ***104.84*** | ***477.6*** | ***3298.9*** | ***1.14*** | ***82.91*** | ***371.87*** | ***1287.0*** | ***1470.9*** | ***610.88*** | ***21.63*** |
| **ДЕНЬ 14** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Омлет с сыром | ***211*** | 200 | 41,83 | 39,25 | 3,4 | 463,3 | 0,13 | 0,43 | 484,0 | 348,67 | 416,33 | 29,08 | 3,67 |
| Чай с лимоном | ***377*** | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| Масло сливочное (порциями) | ***14*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | - | - | 40,0 | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| ***Итого за завтрак 1:*** |  | ***517*** | ***49.54*** | ***49.52*** | ***77.23*** | ***879.3*** | ***0.23*** | ***3.26*** | ***529.2*** | ***388.27*** | ***510.73*** | ***64.48*** | ***5.15*** |
| ЗАВТРАК  2 | Плоды свежие | ***338/341*** | 200 | 1,54 | 0,74 | 34,14 | 154,34 | 0,08 | 43,0 | - | 48,0 | 39,0 | 34,6 | 2,04 |
| ***Итого за завтрак 2:*** |  | ***200*** | ***1.54*** | ***0.74*** | ***34.14*** | ***154.3*** | ***0.08*** | ***43.0*** | ***-*** | ***48.0*** | ***39.0*** | ***34.6*** | ***2.04*** |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | ***45*** | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,5 | 60,4 | 0,02 | 17,1 | - | 24,9 | 28,3 | 15,1 | 0,5 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  (на курином бульоне) | ***288***  ***103*** | 250/25 | 5,85  2,69 | 4,64  2,84 | 0,09  17,45 | 65,5  118,3 | 0,01  0,11 | 0,59  8,25 | 14,55  - | 13,4  29,3 | 41,0  67,58 | 5,07  27,28 | 0,47  1,13 |
| Рыба отварная (треска) | ***226*** | 100 | 18,62 | 0,57 | 0,77 | 82,0 | 0,06 | 0,68 | 7,8 | 53,2 | 85,6 | 25,6 | 0,62 |
| Картофель отварной | ***125*** | 180 | 3,96 | 0,67 | 25,06 | 40,5 | 0,22 | 28,84 | - | 24,92 | 108,58 | 40,64 | 1,62 |
| Кисель из сока плодового | ***358*** | 200 | 0,31 | - | 19,4 | 16,0 | 0,01 | 2,4 | - | 22,7 | 18,5 | 7,3 | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 100 | 6,6 | 1,1 | 47,4 | 206,0 | 0,1 | - | - | 23,0 | 106,0 | 25,0 | 3,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 7,5 | 3,0 | 58,5 | 288,0 | 0,1 | - | 5,2 | 23,0 | 87,0 | 33,0 | 1,1 |
| ***Итого за обед:*** |  | ***1055*** | ***46.83*** | ***16.02*** | ***175.17*** | ***876.7*** | ***0.63*** | ***57.86*** | ***27.55*** | ***214.42*** | ***542.56*** | ***178.99*** | ***8.74*** |
| ПОЛДНИК | Молоко | ***385*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 0,08 | 2,6 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| Кондитерское изделие |  | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0,02 | - | 2,8 | 7,25 | 2,8 | 5,0 | 0,5 |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***225*** | ***7.7*** | ***7.5*** | ***28.2*** | ***211.3*** | ***0.1*** | ***2.6*** | ***42.8*** | ***247.25*** | ***182.8*** | ***33.0*** | ***0.7*** |
| УЖИН  1 | Салат из моркови с яблоком | ***59*** | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 0,05 | 4,38 | - | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 |
| Оладьи из творога с йогуртом | ***225*** | 250 | 23,09 | 20,87 | 35,97 | 425,0 | 0,12 | 0,97 | 22,89 | 275,09 | 318,78 | 38,34 | 1,09 |
| Чай с молоком | ***378*** | 150/50 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 10,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103,0 | 0,05 | - | - | 11,5 | 53,0 | 12,5 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,75 | 1,5 | 29,25 | 144,0 | 0,05 | - | 2,6 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ***Итого за ужин 1:*** |  | ***650*** | ***32.72*** | ***24.44*** | ***113.34*** | ***792.9*** | ***0.31*** | ***6.68*** | ***35.49*** | ***448.68*** | ***552.61*** | ***113.13*** | ***4.97*** |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
| ***Итого за ужин 2:*** |  | ***200*** | ***5.8*** | ***5.0*** | ***8.0*** | ***100.0*** | ***0.08*** | ***1.4*** | ***40.0*** | ***240.0*** | ***180.0*** | ***28.0*** | ***0.2*** |
| ***ВСЕГО***  ***ЗА 14 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***144.13*** | ***103.22*** | ***436.08*** | ***3014.5*** | ***1.43*** | ***114.8*** | ***675.04*** | ***1586.6*** | ***2007.7*** | ***452.2*** | ***21.8*** |