



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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*** | 150 | 5,5 | 3,9 | 31,5 | 184,2 | 0,15 | 0,8 | 12,8 | 107,6 | 162,3 | 43,3 | 1,2 | |
| 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:*** |  | ***325*** | ***23.21*** | ***25.68*** | ***106.08*** | ***746.8*** | ***0.31*** | ***2.31*** | ***156*** | ***522.8*** | ***552.3*** | ***100.8*** | ***2.76*** | |
| 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*** | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | ***39*** | 60 | 1,8 | 3,8 | 14,2 | 98,5 | 0,05 | 3,4 | - | 11,6 | 23,5 | 15,1 | 0,7 | |
| Рассольник ленинградский  (на мясном бульоне) | ***241***  ***96*** | 200/20 | 5,46  1,62 | 3,9  4,07 | -  9,6 | 56,3  85,8 | 0,01  0,07 | -  8,38 | -  - | 6,0  23,32 | 43,02  45,38 | 5,54  19,34 | 0,72  0,72 | |
| Птица отварная | ***288*** | 80 | 18,7 | 14,8 | 0,2 | 137,6 | 0,03 | 1,8 | 44,9 | 42,8 | 131,2 | 16,2 | 1,3 | |
| Капуста тушеная свежая | ***321*** | 150 | 3,1 | 5,0 | 14,1 | 112,6 | 0,04 | 25,7 | - | 83,1 | 60,2 | 39,0 | 1,2 |
| 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:*** |  | ***853*** | ***39.32*** | ***35.58*** | ***128.03*** | ***883.4*** | ***0.35*** | ***40.78*** | ***46.2*** | ***209.75*** | ***435.45*** | ***133.57*** | ***8.38*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44,4 | 0,03 | 34.5 | - | 13,6 | 13,3 | 9,9 | 0,4 | |
| Котлета рыбная (треска) | ***234*** | 80 | 9,8 | 6,1 | 11,7 | 94,4 | 0,04 | 0,5 | 2.5 | 27,3 | 116,1 | 18,1 | 0,8 | |
| Картофель, тушеный с луком | ***145*** | 150 | 1,4 | 10,5 | 21,1 | 195,0 | 0,1 | 17,9 | 12,0 | 33,1 | 84,6 | 28,6 | 1,2 | |
| 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:*** |  | ***597*** | ***18.98*** | ***22.77*** | ***103.15*** | ***642.8*** | ***0.27*** | ***55.73*** | ***17.1*** | ***11.2*** | ***314.9*** | ***88.0*** | ***4.86*** | |
| УЖИН  2 | Кисломолочный продукт | ***386*** | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 240,0 | 180 | 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:*** |  |  |  | ***95.57*** | ***91.85*** | ***441.25*** | ***2848.7*** | ***1.3*** | ***148.56*** | ***263.8*** | ***181.04*** | ***1605.0*** | ***423.11*** | ***21.28*** | |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Запеканка  из творога  с соусом | ***223/337*** | 150 | 16,5 | 11,8 | 25,5 | 270 | 0,06 | 0,7 | 69,5 | 146,5 | 202,9 | 23,2 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***500*** | ***33.24*** | ***30.2*** | ***101.99*** | ***805.6*** | ***0.25*** | ***2.29*** | ***203.1*** | ***346.1*** | ***494.3*** | ***82.34*** | ***3.6*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,7 | 46,6 | 0,03 | 10,8 | - | 10,6 | 19,0 | 10,5 | 0,4 | |
| Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне) | ***241***  ***102*** | 200/20 | 5,46  4,39 | 3,9  4,22 | -  13,23 | 56,3  118,6 | 0,01  0,18 | -  4,66 | -  - | 6,0  34,14 | 43,02  70,48 | 5,54  28,46 | 0,72  1,64 | |
| 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*** | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,7 | 132,0 | 0,1 | 18,7 | 22,5 | 41,9 | 89,1 | 28,7 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***855*** | ***37.45*** | ***34.46*** | ***125.55*** | ***965.4*** | ***0.58*** | ***40.42*** | ***23.8*** | ***175.54*** | ***528.17*** | ***143.82*** | ***11.54*** | |
| 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*** | 150 | 2,5 | 11,0 | 12,8 | 163,5 | 0,08 | 18,7 | 39,0 | 58,9 | 65,2 | 24,3 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***555*** | ***20.12*** | ***41.4*** | ***82.06*** | ***833.3*** | ***0.35*** | ***20.48*** | ***77.96*** | ***138.14*** | ***323.78*** | ***79.88*** | ***5.12*** | |
| 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:*** |  |  |  | ***103.53*** | ***113.81*** | ***411.29*** | ***3137.4*** | ***1.44*** | ***108.94*** | ***351.11*** | ***998.29*** | ***1635.2*** | ***404.38*** | ***24.08*** | |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша рисовая  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 150 | 3,5 | 2,4 | 39,0 | 167,0 | 0,04 | 0,8 | 12,8 | 91,4 | 96,5 | 21,5 | 0,3 | |
| 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:*** |  | ***497*** | ***17.99*** | ***18.94*** | ***112.83*** | ***667.0*** | ***0.14*** | ***3.63*** | ***58.78*** | ***134.6*** | ***271.3*** | ***67.4*** | ***1.78*** | |
| 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*** | 60 | 0,06 | 3,06 | 6,7 | 54,0 | 0,01 | 10,1 | - | 20,0 | 17,6 | 9,6 | 0,6 | |
| Борщ с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***83*** | 200/20 | 5,46  1,62 | 3,9  4,02 | -  10,75 | 56,3  93,6 | 0,01  0,06 | -  7,34 | -  - | 6,0  33,58 | 43,02  52,64 | 5,54  23,86 | 0,72  1,1 | |
| Рыба (треска), тушенная в томате с овощами | ***229*** | 80 | 9,0 | 2,3 | 3,04 | 82,4 | 0,04 | 3,1 | 4,5 | 31,5 | 112,7 | 29,6 | 0,6 | |
| Макаронные изделия отварные | ***203*** | 150 | 5,7 | 6,07 | 26,4 | 173,3 | 0,05 | - | 30,0 | 12,7 | 39,4 | 8,5 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***835*** | ***30.63*** | ***21.2*** | ***128.32*** | ***897.6*** | ***0.31*** | ***22.94*** | ***35.8*** | ***155.23*** | ***411.61*** | ***117.68*** | ***7.4*** | |
| 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*** | 60 | 0,4 | 3,6 | 1,3 | 39,9 | 0,01 | 2,8 | - | 13.3 | 23,7 | 7,9 | 0,3 | |
| Котлета (говядина) | ***268*** | 80 | 14,0 | 13,5 | 11,9 | 222,4 | 0,06 | 0,2 | 3,8 | 32,5 | 148,6 | 44,6 | 2,2 | |
| Картофель отварной | ***125*** | 150 | 3,3 | 0,5 | 20,8 | 33,7 | 0,1 | 24,0 | - | 20,7 | 90,4 | 33,8 | 1,3 | |
| 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:*** |  | ***590*** | ***26.27*** | ***21.0*** | ***102.85*** | ***623.1*** | ***0.31*** | ***28.33*** | ***16.4*** | ***216.1*** | ***452.0*** | ***137.0*** | ***6.31*** | |
| 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 3 ДЕНЬ:*** |  |  |  | ***90.17*** | ***78.0*** | ***462.51*** | ***2836.9*** | ***1.47*** | ***105.09*** | ***224.48*** | ***866.32*** | ***1452.3*** | ***407.37*** | ***20.2*** | |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша пшенная  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 150 | 5,3 | 3,1 | 33,5 | 185,0 | 0,1 | 0,8 | 12,8 | 97,4 | 129,5 | 34,0 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***475*** | ***23.01*** | ***24.88*** | ***108.08*** | ***747.6*** | ***0.26*** | ***2.31*** | ***156.0*** | ***512.6*** | ***519.5*** | ***91.5*** | ***2.36*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44,4 | 0,01 | 7,9 | - | 15,2 | 21,3 | 11,4 | 0,3 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***88*** | 200/20 | 5,46  1,42 | 3,9  3,96 | -  6,32 | 56,3  71,8 | 0,01  0,05 | -  12,62 | -  - | 6,0  39,4 | 43,02  39,2 | 5,54  1,7 | 0,72  0,66 | |
| 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:*** |  | ***855*** | ***45.9*** | ***46.6*** | ***125.15*** | ***1012.1*** | ***0.67*** | ***30.11*** | ***19.19*** | ***197.92*** | ***506.0*** | ***261.5*** | ***12.45*** | |
| 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:*** |  |  |  | ***96.91*** | ***112.42*** | ***424.75*** | ***3018.4*** | ***2.4*** | ***108.01*** | ***220.29*** | ***1178.5*** | ***1582.0*** | ***537.55*** | ***23.73*** | |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом | ***222/326*** | 150 | 15,4 | 13,0 | 26,7 | 286,8 | 0,09 | 0,3 | 78,5 | 160,0 | 210,0 | 27,9 | 1,1 | |
| 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:*** |  | ***500*** | ***32.14*** | ***31.4*** | ***103.19*** | ***822.4*** | ***0.28*** | ***1.89*** | ***248.1*** | ***359.6*** | ***501.4*** | ***87.04*** | ***3.7*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 0,1 | 4,3 | 21,0 | 0,01 | 9,3 | - | 19,8 | 17,4 | 10,3 | 0,7 | |
| Суп картофельный  (на мясном бульоне) | ***241***  ***97*** | 200/20 | 5,46  1,87 | 3,9  2,26 | -  13,5 | 56,3  91,2 | 0,01  0,10 | -  9,6 | -  - | 6,0  24,36 | 43,02  62,18 | 5,54  25,12 | 0,72  0,96 | |
| Котлеты рубленые из птицы | ***294*** | 100 | 13,8 | 7,6 | 12,9 | 176,0 | 0,16 | 0,72 | 8,2 | 45,9 | 61,6 | 17,7 | 2,8 | |
| Каша рисовая  рассыпчатая | ***302*** | 150 | 3,6 | 4,3 | 37,5 | 203,5 | - | - | - | 5,3 | 77,9 | 25,4 | 0,5 | |
| 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:*** |  | ***855*** | ***34.68*** | ***20.01*** | ***156.23*** | ***938.9*** | ***0.51*** | ***24.96*** | ***9.5*** | ***162.45*** | ***414.52*** | ***132.65*** | ***10.4*** | |
| 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*** | 80 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 65,6 | 0,04 | 0,5 | 6,2 | 42,5 | 68,4 | 20,4 | 0,4 | |
| Картофель, тушеный с луком | ***145*** | 150 | 1,4 | 10,5 | 21,1 | 195,0 | 0,1 | 17,9 | 12,0 | 33,1 | 84,6 | 28,6 | 1,2 | |
| 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:*** |  | ***587*** | ***23.93*** | ***13.07*** | ***91.75*** | ***580.6*** | ***0,27*** | ***29.98*** | ***20.8*** | ***119.8*** | ***266.9*** | ***90.4*** | ***4.51*** | |
| 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:*** |  |  |  | ***107.19*** | ***78.6*** | ***442.21*** | ***2904.8*** | ***1.32*** | ***104.2*** | ***350.5*** | ***1064.6*** | ***1520.9*** | ***413.7*** | ***22.41*** | |
| **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*** | 60 | 1,4 | 2,8 | 2,1 | 39,5 | 0,06 | 1,7 | 11,5 | 73,5 | 6,9 | 48,5 | 0,3 | |
| Суп молочный с крупой  (крупа рисовая) | ***121*** | 200 | 2,98 | 3,6 | 6,16 | 71,2 | 0,04 | 0,66 | 26,4 | 127,6 | 90,96 | 14,16 | 0,12 | |
| Мясо тушеное  (говядина) | ***256*** | 80 | 12,1 | 13,9 | 2,04 | 180,0 | 0,02 | 0,1 | - | 16,9 | 127,4 | 18,4 | 1,9 | |
| Картофельное пюре | ***128*** | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,7 | 132,0 | 0,1 | 18,7 | 22,5 | 41,9 | 89,1 | 28,7 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***890*** | ***33.84*** | ***28.66*** | ***162.8*** | ***1031.3*** | ***0,44*** | ***22.66*** | ***65.6*** | ***320.08*** | ***511.76*** | ***140.23*** | ***8.48*** | |
| 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*** | 150 | 8,6 | 4,5 | 38,6 | 243,0 | 0,2 | - | - | 14,8 | 20,9 | 1,4 | 4,5 | |
| 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*** | ***26.44*** | ***24.77*** | ***108.67*** | ***831.0*** | ***0.35*** | ***1.78*** | ***2.6*** | ***86.0*** | ***238.13*** | ***54.8*** | ***8.96*** | |
| 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:** |  |  |  | ***101.72*** | ***107.17*** | ***444.9*** | ***3224.0*** | ***1.36*** | ***80.63*** | ***545.64*** | ***1113.4*** | ***1588.2*** | ***365.45*** | ***25.91*** | |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша пшеничная  вязкая молочная  с сахаром | ***173*** | 150 | 6,1 | 2,7 | 39,0 | 204,2 | 0,1 | 0,6 | 10,5 | 103,3 | 155,7 | 31,6 | 1,9 | |
| 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:*** |  | ***467*** | ***12.81*** | ***12.97*** | ***73.83*** | ***620.20*** | ***0,1*** | ***2,83*** | ***45.2*** | ***39.6*** | ***94.4*** | ***35.4*** | ***1.48*** | |
| 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 витаминный  с горошком консервированным | ***49*** | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,2 | 57,4 | 0,03 | 19,7 | - | 19,1 | 20,3 | 9,9 | 0,3 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  (на мясном бульоне) | ***241***  ***103*** | 200/20 | 5,46  2,15 | 3,9  2,27 | -  13,97 | 56,3  94,6 | 0,01  0,9 | -  6,6 | -  - | 6,0  23,4 | 43,02  54,06 | 5,54  21,82 | 0,72  0,9 | |
| Рыба запеченная  в сметанном соусе (треска) | ***232*** | 80 | 5,8 | 5,6 | 13,2 | 127,5 | 0,04 | 0,1 | 31,2 | 28,3 | 85,7 | 14,2 | 0,8 | |
| Рагу из овощей,  соус | ***143/330*** | 150 | 2,5 | 11,0 | 12,8 | 163,5 | 0,08 | 18,7 | 39,0 | 58,9 | 65,2 | 24,3 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***910*** | ***31.78*** | ***129.47*** | ***177.07*** | ***1106.2*** | ***9.28*** | ***50.44*** | ***75.4*** | ***391.04*** | ***485.95*** | ***149.1*** | ***9.06*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 23,9 | 0,03 | 2,6 | - | 14,3 | 26,7 | 18,2 | 0,6 | |
| Сырники из творога  с соусом | ***219/330*** | 200 | 24,5 | 25,0 | 22,2 | 372,4 | 0,1 | 0,4 | 110,2 | 249,9 | 342,5 | 37,3 | 0,1 | |
| 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:*** |  | ***560*** | ***33.67*** | ***28.5*** | ***96.15*** | ***724.3*** | ***0.17*** | ***4.33*** | ***122.8*** | ***413.8*** | ***558.5*** | ***99.9*** | ***3.21*** | |
| 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:** |  |  |  | ***93.5*** | ***86.18*** | ***455.29*** | ***2921.3*** | ***2.04*** | ***102.6*** | ***329.7*** | ***1177.9*** | ***1608.3*** | ***397.6*** | ***18.49*** | |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша гречневая  жидкая молочная  с сахаром | ***183*** | 150 | 6,4 | 4,1 | 32,1 | 141,0 | 0,1 | 1,1 | 18,0 | 129,6 | 173,3 | 70,0 | 2,05 | |
| 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:*** |  | ***460*** | ***23.14*** | ***22.5*** | ***108.59*** | ***676.6*** | ***0.29*** | ***2.69*** | ***187.6*** | ***329.2*** | ***464.7*** | ***129.14*** | ***4.65*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44,4 | 0,03 | 34,5 | - | 13,6 | 13,3 | 9,9 | 0,4 | |
| Суп из овощей  (на курином бульоне) | ***288***  ***99*** | 200/25 | 5,85  1,27 | 4,64  3,99 | 0,09  7,32 | 65,5  76,2 | 0,01  0,06 | 0,59  8,30 | 14,55  - | 13,4  27,88 | 41,0  39,42 | 5,07  16,6 | 0,47  0,62 | |
| Шницель (говядина) | ***268*** | 80 | 13,1 | 13,5 | 11,3 | 222,4 | 0,06 | 0,2 | 3,8 | 32,5 | 148,6 | 44,6 | 2,2 | |
| Каша рисовая  рассыпчатая | ***302*** | 150 | 3,6 | 4,3 | 37,5 | 203,5 | - | - | - | 5,3 | 77,9 | 25,4 | 0,5 | |
| 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:*** |  | ***840*** | ***33.57*** | ***31.97*** | ***152.46*** | ***1022.8*** | ***0.31*** | ***44.32*** | ***19.65*** | ***153.91*** | ***471.41*** | ***152.28*** | ***8.27*** | |
| 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*** | 80 | 9,8 | 6,1 | 11,7 | 94,0 | 0,04 | 0,5 | 2,5 | 27,3 | 116,1 | 18,1 | 0,8 | |
| Картофельное пюре | ***128*** | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,7 | 132,0 | 0,1 | 18,7 | 22,5 | 41,9 | 89,1 | 28,7 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***580*** | ***20.42*** | ***12.32*** | ***99.2*** | ***598.0*** | ***0.25*** | ***20.98*** | ***27.6*** | ***114.8*** | ***316.5*** | ***84.2*** | ***4.48*** | |
| 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:** |  |  |  | ***94.33*** | ***80.34*** | ***453.27*** | ***2867.8*** | ***1.1*** | ***117.75*** | ***279.5*** | ***939.75*** | ***1580.8*** | ***473.4*** | ***22.38*** | |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Запеканка  из творога  со сгущенным молоком | ***223*** | 200 | 21,9 | 16,6 | 42,0 | 405,1 | 0,09 | 0,7 | 97,5 | 293,4 | 322,8 | 39,8 | 0,9 | |
| 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*** | ***39.61*** | ***38.38*** | ***116.58*** | ***967.7*** | ***0.25*** | ***2.21*** | ***240.7*** | ***708.6*** | ***712.8*** | ***97.3*** | ***2.46*** | |
| 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*** | 60 | 1,8 | 3,8 | 14,2 | 98,5 | 0,05 | 3,4 | - | 11,6 | 23,5 | 15,1 | 0,7 | |
| Рассольник ленинградский  (на мясном бульоне) | ***241***  ***96*** | 200/25 | 5,46  1,62 | 3,9  4,07 | -  9,6 | 56,32  85,84 | 0,01  0,07 | -  8,38 | -  - | 6,0  23,32 | 43,02  45,38 | 5,54  19,34 | 0,72  0,72 | |
| 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*** | 150 | 3,3 | 0,5 | 20,8 | 33,7 | 0,1 | 24,0 | - | 20,7 | 90,4 | 33,8 | 1,3 | |
| 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:*** |  | ***860*** | ***33.3*** | ***25.2*** | ***124.87*** | ***793.66*** | ***0.54*** | ***44.23*** | ***5783.3*** | ***157.51*** | ***531.17*** | ***134.86*** | ***11.9*** | |
| 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*** | |
| Голубцы ленивые | ***298*** | 190 | 17,55 | 14,05 | 2,2 | 203,7 | 0,04 | 0,02 | 12,63 | 28,99 | 142,95 | 19,29 | 2,32 | |
| 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:** |  |  |  | **109.1** | **94.61** | **429.88** | **2959,5** | **1.35** | **136.73** | **6094.7** | **1373.5** | **1868.1** | **426.74** | **25.46** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша овсяная  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 150 | 5,5 | 3,9 | 31,5 | 184,2 | 0,15 | 0,8 | 12,8 | 107,6 | 162,3 | 43,3 | 1,2 | |
| 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 | |
| Яйца вареные | ***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:*** |  | ***500*** | ***22.24*** | ***22.3*** | ***107.99*** | ***719.80*** | ***0.34*** | ***2.39*** | ***182.4*** | ***307.2*** | ***453.7*** | ***102.44*** | ***3.8*** | |
| 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 свеклы с зеленым горошком | ***53*** | 60 | 0,9 | 2,4 | 4,3 | 43,7 | 0,03 | 4.1 | - | 16,9 | 24,9 | 11,03 | 0,7 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем  (на мясном бульоне) | ***241***  ***88*** | 200/20 | 5,46  1,42 | 3,9  3,96 | -  6,32 | 56,3  71,8 | 0,01  0,05 | -  12,62 | -  - | 6,0  39,4 | 43,02  39,2 | 5,54  1,7 | 0,72  0,66 | |
| Рыба (треска), тушенная в томате с овощами | ***229*** | 80 | 9,0 | 2,3 | 3,04 | 82,4 | 0,04 | 3,1 | 4,5 | 31,5 | 112,7 | 29,6 | 0,6 | |
| Макаронные изделия отварные | ***203*** | 150 | 5,7 | 6,07 | 26,4 | 173,3 | 0,05 | - | 30,0 | 12,7 | 39,4 | 8,5 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***635*** | ***31.27*** | ***20.48*** | ***141.49*** | ***865.50*** | ***0.32*** | ***22.22*** | ***36,8*** | ***157.9*** | ***405.47*** | ***96.92*** | ***7.06*** | |
|  | 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*** | 60 | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 23,9 | 0,03 | 2,6 | - | 14,3 | 26,7 | 18,2 | 1,07 | |
| Птица отварная | ***288*** | 80 | 18,7 | 14,8 | 0,2 | 137,6 | 0,03 | 1,8 | 44,9 | 42,8 | 131,2 | 16,2 | 1,3 | |
| Картофельное пюре | ***128*** | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,7 | 132,0 | 0,1 | 18,7 | 22,5 | 41,9 | 89,1 | 28,7 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***590*** | ***29.52*** | ***21.07*** | ***91.95*** | ***660.5*** | ***0.26*** | ***23.13*** | ***70.0*** | ***133.10*** | ***346.3*** | ***93.5*** | ***5.75*** | |
| 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:** |  |  |  | **95.05** | **71.51** | **437.1** | **2759.0** | **1.26** | **98.1** | **356.67** | **936.6** | **1495.6** | **389.08** | **21.07** | |
| **ДЕНЬ 11** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Каша рисовая  жидкая молочная  с сахаром | ***182*** | 150 | 3,5 | 2,4 | 39,0 | 167,0 | 0,04 | 0,8 | 12,8 | 91,4 | 96,5 | 21,5 | 0,3 | |
| 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:*** |  | ***475*** | ***20.99*** | ***23.49*** | ***118.56*** | ***742.40*** | ***0.35*** | ***1.39*** | ***146.0*** | ***531.18*** | ***423.1*** | ***77.9*** | ***1.8*** | |
| 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*** | ***2.4*** | |
| 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*** | 200/25 | 4,19  1,76 | 0,88  2,32 | 0,36  12,31 | 27,5  84,8 | 0,03  0,1 | 0,42  8,86 | 12,53  - | 31,37  19,34 | 57,17  56,88 | 15,0  23,48 | 0,29  0,88 | |
| Шницель (говядина) | ***268*** | 80 | 13,1 | 13,5 | 11,3 | 222,4 | 0,06 | 0,2 | 3,8 | 32,5 | 148,6 | 44,6 | 2,2 | |
| Картофель, тушенный с луком | ***145*** | 150 | 1,4 | 10,5 | 21,1 | 195,0 | 0,1 | 17,9 | 12,0 | 33,1 | 84,6 | 28,6 | 1,2 | |
| 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:*** |  | ***630*** | ***29.64*** | ***29.31*** | ***136.9*** | ***933.3*** | ***0.47*** | ***37.63*** | ***29.63*** | ***166.24*** | ***492.4*** | ***160.07*** | ***9.36*** | |
| 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 |  | |
| 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:** |  |  |  | **78.63** | **93.74** | **446.98** | **2934.4** | **2.29** | **114.61** | **220.73** | **1115.4** | **1480.9** | **422.52** | **20.44** | |
| **ДЕНЬ 12** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом | ***222/326*** | 150 | 15,4 | 13,0 | 26,7 | 286,8 | 0,09 | 0,3 | 78,5 | 160,0 | 210,0 | 27,9 | 1,1 | |
| 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:*** |  | ***530*** | ***23.11*** | ***23.27*** | ***100.53*** | ***702.8*** | ***0.19*** | ***3.13*** | ***123.7*** | ***199.6*** | ***304.4*** | ***63.3*** | ***2.58*** | |
| 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*** | |
| 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*** | 200/20 | 5,46  1,44 | 3,9  3,94 | -  8,74 | 56,32  83,04 | 0,01  0,04 | -  8,54 | -  - | 6,0  39,78 | 43,02  43,6 | 5,54  20,90 | 0,72  0,98 | |
| 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*** | 150 | 2,5 | 11,0 | 12,8 | 163,5 | 0,08 | 18,7 | 39,0 | 58,9 | 65,2 | 24,3 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***845*** | ***28.87*** | ***49.21*** | ***117.32*** | ***1017.26*** | ***0.44*** | ***30.99*** | ***76.66*** | ***198.47*** | ***454.45*** | ***115.35*** | ***9.29*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,7 | 46,6 | 0,03 | 10,8 | - | 10,6 | 19,1 | 10,4 | 0,4 | |
| Котлета рыбная (треска) | ***234*** | 80 | 9,8 | 6,1 | 11,7 | 94,4 | 0,04 | 0,5 | 2.5 | 27,3 | 116,1 | 18,1 | 0,8 | |
| Картофельное пюре | ***128*** | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,7 | 132,0 | 0,1 | 18,7 | 22,5 | 41,9 | 89,1 | 28,7 | 1,0 | |
| 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:*** |  | ***580*** | ***22.07*** | ***17.2*** | ***101.95*** | ***601.0*** | ***0.31*** | ***31.33*** | ***37.6*** | ***229.4*** | ***413.6*** | ***101.6*** | ***4.71*** | |
| 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:** |  |  |  | **87.21** | **106.19** | **392.8** | **2927.36** | **1.32** | **115.22** | **277.96** | **963.79** | **1473.7** | **379.3** | **21.2** | |
| **ДЕНЬ 13** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Макароны отварные с сыром и сливочным маслом | ***204*** | 150 | 10,1 | 12,0 | 25,5 | 250,8 | 0,06 | 0,1 | 86,4 | 222,6 | 15,2 | 157,5 | 0,8 | |
| 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:*** |  | ***460*** | ***21.76*** | ***25.8*** | ***101.71*** | ***723.4*** | ***0.22*** | ***1.69*** | ***156.0*** | ***400.2*** | ***229.8*** | ***211.84*** | ***2.4*** | |
| 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*** | 200 | 2,98 | 3,6 | 6,16 | 71,2 | 0,04 | 0,66 | 26,4 | 127,6 | 90,96 | 14,16 | 0,12 | |
| 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*** | 150 | 4,6 | 12,09 | 25,3 | 202,5 | 0,1 | 4,9 | 42,0 | 22,7 | 112,3 | 36,3 | 0,1 | |
| 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:*** |  | ***950*** | ***31.66*** | ***27.55*** | ***172.81*** | ***1024.3*** | ***0.53*** | ***18.21*** | ***93.67*** | ***277.91*** | ***506.34*** | ***154.81*** | ***7.89*** | |
| 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*** | 60 | 0,09 | 0,1 | 4,3 | 21,0 | 0,01 | 9,3 | - | 19,8 | 17,4 | 10,3 | 0,7 | |
| 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:*** |  | ***610*** | ***34.63*** | ***30.34*** | ***115.62*** | ***924.7*** | ***0.21*** | ***11.46*** | ***2.6*** | ***77.62*** | ***450.27*** | ***106.2*** | ***7.5*** | |
| УЖИН  2 | Йогурт |  | 100 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 112,0 | 0,03 | - | 33,0 | 112,0 | 92,0 | 14,0 | 0,1 | |
|  |  | ***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:*** |  |  |  | ***102.29*** | ***97.93*** | ***459.38*** | ***3146.0*** | ***1.09*** | ***75.76*** | ***328.07*** | ***1162.9*** | ***1450.1*** | ***554.45*** | ***20.63*** | |
| **ДЕНЬ 14** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК  1 | Омлет с сыром | ***211*** | 200 | 41,83 | 39,25 | 3,4 | 463,3 | 0,13 | 0,42 | 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*** | ***3.25*** | ***529.2*** | ***388.27*** | ***510.73*** | ***64.48*** | ***5.15*** | |
| 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 белокочанной капусты | ***45*** | 60 | 0,7 | 1,9 | 3,9 | 36,2 | 0,01 | 10,2 | - | 14,9 | 16,9 | 9,0 | 0,3 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  (на курином бульоне) | ***288***  ***103*** | 200/25 | 5,85  2,34 | 4,64  2,27 | 0,09  13,97 | 65,5  94,6 | 0,01  0,09 | 0,59  6,6 | 14,55  - | 13,4  23,4 | 41,0  54,06 | 5,07  21,82 | 0,47  0,9 | |
| Рыба отварная (треска) | ***226*** | 80 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 65,6 | 0,04 | 0,5 | 6,2 | 42,5 | 68,4 | 20,4 | 0,4 | |
| Картофель отварной | ***125*** | 150 | 3,3 | 0,5 | 20,8 | 33,7 | 0,1 | 24,0 | - | 20,7 | 90,4 | 33,8 | 1,3 | |
| 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:*** |  | ***915*** | ***41.4*** | ***13.81*** | ***164.26*** | ***805.6*** | ***0.46*** | ***44.29*** | ***25.95*** | ***183.6*** | ***482.26*** | ***155.39*** | ***7.77*** | |
| 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*** | 60 | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 23,9 | 0,03 | 2,6 | - | 14,3 | 26,7 | 18,2 | 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 |  | |
| 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:*** |  | ***630*** | ***32.26*** | ***24.37*** | ***109.92*** | ***776.9*** | ***0.29*** | ***4.87*** | ***35.49*** | ***438.99*** | ***534.78*** | ***100.94*** | ***5.58*** | |
| 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:*** |  |  |  | ***138.24*** | ***100.94*** | ***442.15*** | ***2927.4*** | ***1.24*** | ***99.41*** | ***673.44*** | ***1546.1*** | ***1929.6*** | ***416.41*** | ***19.4*** | |