



Компот сухих фруктов	241	150	200	сухие фрукты	17,5	21,9	22	26,2	0,42	0	20,9	85,27	0,56	0	27,89	113,7
				сахар	10	10	12	12								
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,17	6,97	24,55	1,01	0,23	9,29	32,73
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8
<b>Всего на обед:</b>									16,11	19,21	69,44	520,68	29,8	25,21	99	679,73
<b>ПОЛДНИК</b>																
Биокефир	251	150	200	биокефир	155	150	205	200	4,2	3,75	6,2	75	5,6	5	8,2	100
Ватрушка с творогом	289	50	60	мука	29,2	29,2	34,2	34,2	5,9	2,2	34,9	182,5	7,08	2,64	41,88	219
				яйцо	1,4	1,2	1,7	1,5								
				дрожжи	0,65	0,65	0,75	0,75								
				сахар	1,3	1,3	1,6	1,6								
				вода	10	10	12	12								
				сливочное масло	1	1	1,3	1,3								
				растительное масло	0,3	0,3	0,3	0,3								
				творог	31	30	31	30								
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2								
				яйцо	1,4	1,2	1,4	1,2								
				сахар	0,5	0,5	0,5	0,5								
<b>Всего на полдник:</b>									10,1	5,95	41,1	257,5	12,7	7,64	50,1	319
<b>УЖИН</b>																
Овощи порционные		50	50	овощи	55	50	55	50	0,3	0	0,55	3,7	0,3	0	0,55	3,7
Биточек рыбный	134	50/50	60/50	рыба	65,8	40	73,5	48	7,4	1,4	4,84	61,3	8,9	1,65	5,81	73,6
с соусом	228			хлеб	9	9	10	10								
				молоко	7,5	7,5	9	9								
				яйцо	2,6	2	3,5	3								
				растительное масло	0,5	0,5	0,5	0,5								
				<b>СОУС:</b>												
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат-паста	2	2	2	2								
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5								
Картофельное пюре	206	120		картофель	135,6	100,8			2,55	4,84	18,63	128,36				
				сливочное масло	3,9	3,9										
				молоко	19	18										
Рис припущенный	192		130	крупа			44	44					3,22	4,72	32,73	154,18
				сливочное масло			4	4								
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	0,09	0	9	42,9	0,12	0	12,04	48,64
				сахар	10	10	12	12								
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,17	6,97	24,55	1,01	0,23	9,29	32,73
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8
Фрукты		100	110	фрукты	100	100	110	110	0,3	0	8,6	40	0,33	0	9,46	44
									12,2	6,57	55,39	333,45	14,9	6,8	78,38	397,65
<b>Всего в день:</b>									52,225	51,34	229,7	1534,56	76,08	65,19	309,3	1953,51
<b>2 ДЕНЬ</b>																

ЗАВТРАК																	
Каша "Дружба"	84	200	250	крупа рисовая	12	12	13	13	6,55	8,33	35,09	241,11	8,18	10,4	43,87	301,3	
				крупа пшенная	11	11	12	12									
				молоко	105	105	115	115									
				сахар	4	4	5	5									
				сливочное масло	4,5	4,5	5,5	5,5									
Чай с молоком	262	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	2,09	1,9	9,95	65,4	2,79	2,55	13,27	87,2	
				сахар	10	10	12	12									
				молоко	65	65	80	80									
Хлеб пшеничный с сыром		20/10	25/15	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9	
				сыр	10,8	10	16	15	2,67	2,67	2,73	36	4	4	4,1	54	
<b>Всего на завтрак :</b>									12,32	13,13	57,06	375,24	16,2	17,23	72,86	483,4	
ЗАВТРАК-2																	
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55	
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55	
ОБЕД																	
Винегрет	1	50	60	картофель	14,7	11	17,6	13,2	0,63	5,07	4,16	64,63	0,76	6,08	4,99	77,55	
				свекла	9,5	7,5	11,4	9									
				морковь	6,5	5	7,8	6									
				огурец соленый	19	15	22,8	18									
				лук	9	7,5	10,8	9									
				растительное масло	4	4	5,5	5,5									
Суп крестьянский с крупой, мясом птицы сметаной	42	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	1,38	4,64	9,25	84,35	2,31	7,73	15,42	131,58	
				картофель	20,2	15	33,8	25									
				капуста	22,5	18	37,5	30									
				крупа	6	6	10	10									
				морковь	7,5	7	12,5	10									
				лук	7,2	7	12	10									
				растительное масло	3	3	4	4									
				сметана	5	5	8	8									
Кнели из говядины	159	50	60	мясо	55	40	66	48	9	10,75	3,3	145,9	10,78	12,91	3,96	155,15	
				хлеб	4,2	4,2	5	5									
				молоко	21	21	25	25									
				яйцо	3	2,5	4,5	4									
				растительное масло	0,5	0,5	0,5	0,5									
Картофельное пюре	206	120	150	картофель	135,6	100,8	169,5	126	2,55	4,84	18,63	128,36	3,19	6,06	23,25	160,05	
				сливочное масло	3,5	3,5	5	5									
				молоко	19	18	24	23									
Компот свежих фрукт.	240	150	200	фрукты	25,6	20	30,5	25	0,12	0	11,25	45,48	0,16	0	14,99	60,64	
				сахар	10	10	12	12									
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	0,76	0,17	6,97	24,55	1,27	0,28	11,62	40,9	
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8	
<b>Всего на обед:</b>									15,24	25,63	60,36	535,91	19,5	33,26	82,7	666,67	

ПОЛДНИК																	
Молоко	255	150	200	молоко	158	150	210	200	4,19	4,78	7,03	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	
Булочка "Веснушка"	269	50	60	мука	39,4	39,4	46,5	46,5	3,86	3,69	29,48	166,5	4,62	4,42	35,38	199,8	
				сливочное масло	3,2	3,2	3,8	3,8									
				молоко	14	14	17	17									
				сахар	3	3	4,3	4,3									
				яйцо	1,2	1	1,5	1,3									
				дрожжи	0,75	0,75	1	1									
				изюм	2	2	2,3	2,3									
<b>Всего на полдник:</b>									8,05	8,47	36,51	254,48	10,2	10,8	44,8	317,11	
УЖИН																	
Овощи порционные		50	50	овощи	55	50	55	50	0,3	0	0,55	3,7	0,3	0	0,55	3,7	
Рагу из овощей	77	200	250	картофель	90	64	97,5	80	3,72	14,87	22,57	200,9	4,65	18,55	28,21	251,1	
	226			морковь	55	30,3	68,8	38,6									
				капуста	65	46,8	81,3	58,5									
				лук	31	18,5	38,8	23,2									
				сливочное масло	2,4	2,4	3	3									
				растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
				отвар или бульон	45	45	56	56									
				<b>Сметанный соус:</b>		50		50									
				мука	1,5	1,5	1,5	1,5									
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
				сметана	24	24	24	24									
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	0,09	0	9	42,9	0,12	0	12,04	48,64	
				сахар	10	10	12	12									
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,17	6,97	24,55	1,01	0,23	9,29	32,73	
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8	
Фрукты		50	85	фрукты	50	50	85	85	0,15	0	4,3	20	0,26	0	7,36	34	
<b>Всего на ужин :</b>									5,82	15,2	50,19	324,69	7,34	18,98	66	410,97	
<b>Всего в день:</b>									41,93	62,43	217,8	1545,32	53,76	80,27	280	1933,15	
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
Запеканка из творога	117	50/30	70/30	творог	46,5	46	72	70	9,74	4,03	9,7	114,1	13,6	5,65	13,58	159,7	
с молочным сладким соусом	224			крупа	3,2	3,2	4,5	4,5									
				молоко	12	12	17	17									
				яйцо	1,5	1,3	2,4	2									
				сахар	2,2	2,2	3,5	3,5									
				сметана	2	2	2,5	2,5									
				растительное масло	1,5	1,5	2	2									
				<b>СОУС:</b>					0,76	1,6	4,89	37,05	0,76	1,6	4,89	37,05	
				молоко	22,5	22,5	22,5	22,5									
				вода	7,5	7,5	7,5	7,5									
				мука	1,5	1,5	1,5	1,5									



				сахар	4	4	6	6									
				морковь	2,9	2,1	3,5	2,5									
				яйцо	1	0,83	1,5	1									
				дрожжи	0,75	0,75	1	1									
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3									
<b>Всего на полдник:</b>									<b>8,04</b>	<b>9,64</b>	<b>47,3</b>	<b>308,66</b>	<b>10,2</b>	<b>12,07</b>	<b>59</b>	<b>386,2</b>	
<b>УЖИН</b>																	
Овощи порционные		50	60	овощи	55	50	64	50	0,3	0	0,55	3,7	0,36	0	0,66	4,44	
Тефтели рыбные	146	75	85	рыба(минтай)	46,1	32	54,1	38	5,1	3,85	6,53	91,44	6,13	4,62	7,84	103,63	
				хлеб	6	6	8	8									
				лук	8	7,8	9,6	9,4									
				яйцо	3	2,6	3,5	3									
				мука	4,5	4,5	5	5									
				растительное масло	2,5	2,5	3	3									
				<b>СОУС:</b>		25		25									
				мука	1,3	1,3	1,3	1,3									
				томат-паста	1	1	1	1									
				сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8									
Сложный гарнир	200	60/60	70/70	капуста	78,8	63	92	74	2,84	5,13	17,38	101,47	3,32	5,08	20,29	115,89	
	206			растительное масло	2,5	2,5	3	3									
				морковь	4,6	3,6	5,4	3,6									
				лук	4,3	3,6	5	4,2									
				томат-паста	2	2	3	3									
				мука	0,7	0,7	0,8	0,8									
				картофель	68	50,4	79,1	59									
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3									
				молоко	9,5	9,5	10,5	10,5									
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	0,09	0	9	42,9	0,12	0	12,04	48,64	
				сахар	10	10	12	12									
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	0,76	0,17	6,97	24,55	1,27	0,28	11,62	40,9	
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8	
Фрукты		120	100	фрукты	120	120	100	100	0,37	0	10,32	48	0,3	0	8,6	40	
<b>Всего на ужин :</b>									<b>10,26</b>	<b>9,31</b>	<b>57,55</b>	<b>344,7</b>	<b>12,5</b>	<b>10,18</b>	<b>69,6</b>	<b>394,3</b>	
<b>Всего в день:</b>									<b>58,705</b>	<b>60,45</b>	<b>244,1</b>	<b>1665,6</b>	<b>77,45</b>	<b>72,72</b>	<b>312,5</b>	<b>2041,64</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет натуральный	110	50	70	яйцо	34,7	31,7	49	44,4	4,47	6,93	1,17	85	6,26	9,71	1,64	119,04	
				молоко	20	20	25	25									
				сливочное масло	1,5	1,5	2	2									
Каша пшеничная молочная	99	150	200	молоко	80	80	95	95	4,46	4,84	21,68	133,5	6,04	7,27	34,29	178	
				крупа	20	10	23	23									
				сливочное масло	3	3	4,5	4,5									
				сахар	3	3	4,5	4,5									



				томат-паста	3,5	3,5	5	5										
Котлета из говядины	161	50/50		мясо	57,5	46,7			9,2	8,9	4,4	134,7						
с соусом	228			хлеб	8,5	8,5												
				молоко	12	12												
				растительное масло	0,5	0,5												
Колбаса отварная	134		69/50	колбаса			70	69					10,4	1,93	6,79	109,1		
с соусом	228			<b>Соус</b>														
				мука			2,5	2,5										
				сливочное масло			1,5	1,5										
				томат-паста			2	2										
Чай с молоком	262	150		чай	0,41	0,41	0,5	0,5	2,09	1,9	9,95	65,4	0,07	0,01	15,3	61,62		
Чай с лимоном	260		200/7	сахар	10	10	12	12										
				молоко	65	65												
				лимон			8	7										
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	0,76	0,17	6,97	24,55	1,27	0,28	11,62	40,9		
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8		
<b>Всего на ужин :</b>									16,55	15,79	48,73	376,69	17,8	8,94	70,8	418,02		
<b>Всего в день:</b>									49,985	57,99	205,6	1553,93	62,08	62,43	291,5	1977,15		
<b>5 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Пудинг из творога	126	50/50	70/50	творог	38,6	37,5	57	56	8,39	3	13,65	49,07	11,74	4,2	19,11	68,7		
с соусом молочным сладким	224			крупа	4	4	5	5										
				яйцо	5	4,3	7	6,1										
				сахар	3	3	4,5	4,5										
				изюм	5	5	7	7										
				сливочное масло	1,5	1,5	2,1	2,1										
				<b>СОУС:</b>					1,27	2,67	8,16	61,75	1,27	2,67	8,16	61,75		
				молоко	37,5	37,5	37,5	37,5										
				мука	2	2	2	2										
				сливочное масло	2	2	2	2										
				сахар	3	3	3	3										
Каша манная молочная	88	120	150	крупа	15	12	20	20	3,91	4,21	23,26	154,1	4,89	5,27	29,08	192,6		
				молоко	45	45	55	55										
				сливочное масло	2,5	2,5	3,5	3,5										
				сахар	2,5	2,5	3,5	3,5										
Кофейный напиток	253	150	200	кофе	1,65	1,65	2	2	1,88	2,15	13,27	73,3	2,79	3,19	19,71	118,69		
				сахар	10	10	13	13										
				молоко	75	75	90	90										
Хлеб пшеничный		20	25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9		
<b>Всего на завтрак :</b>									16,46	12,26	67,63	370,95	22	15,61	87,7	482,64		
<b>ЗАВТРАК-2</b>																		
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55		
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55		



<b>ОБЕД</b>																
Салат из свеклы с морковью	19	50	60	свекла	38	30,5	45,6	39,6	<b>0,66</b>	<b>5,04</b>	<b>3,84</b>	<b>63,04</b>	<b>0,79</b>	<b>6,04</b>	<b>4,6</b>	<b>75,64</b>
				морковь	19	15	23	18								
				растительное масло	4	4	6	6								
Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	36	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	<b>1,75</b>	<b>2,91</b>	<b>10,2</b>	<b>89,1</b>	<b>2,93</b>	<b>4,86</b>	<b>17,01</b>	<b>101,48</b>
				горох	16	15	26	25								
				картофель	55,6	37,5	79,4	62,5								
				морковь	11,7	9,4	19,5	15,6								
				лук	9,4	7,5	15,6	12,5								
				сливочное масло	3	3	4	4								
Котлета из говядины	161	50	60	мясо	57,5	46,7	69	56	<b>9,2</b>	<b>8,9</b>	<b>4,4</b>	<b>134,7</b>	<b>11,04</b>	<b>10,72</b>	<b>5,27</b>	<b>161,64</b>
				хлеб	8,5	8,5	10	10								
				молоко	12	12	14	14								
				растительное масло	0,5	0,5	0,5	0,5								
Капуста тушеная	200	100	150	капуста	131,3	105	197	157,5	<b>2,62</b>	<b>3,23</b>	<b>13,45</b>	<b>87,16</b>	<b>12,6</b>	<b>5,16</b>	<b>21,6</b>	<b>130,74</b>
				сливочное масло	3	3	3,5	3,5								
				морковь	7,7	6	12,6	9								
				лук	7,1	6	11,7	9								
				томат-паста	3	3	4,5	4,5								
				мука	1,2	1,2	1,8	1,8								
Компот из яблок с лимоном	242	150	200	яблоки	42	37,5	56	50	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>19,05</b>	<b>78,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>25,35</b>	<b>104,07</b>
				сахар	10	10	12	12								
				лимон	12	5,3	16	7								
Хлеб пшеничный/ржаной		15/20	25/25	хлеб пшеничный	15	15	25	25	<b>0,76</b>	<b>0,17</b>	<b>6,97</b>	<b>24,55</b>	<b>1,27</b>	<b>0,28</b>	<b>11,62</b>	<b>40,9</b>
				хлеб ржаной	20	20	25	25	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>6,8</b>	<b>32,64</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
<b>Всего на обед:</b>									<b>15,97</b>	<b>20,59</b>	<b>64,71</b>	<b>519,24</b>	<b>29,9</b>	<b>27,51</b>	<b>94</b>	<b>655,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
Молоко	255	150	200	молоко	158	150	210	200	<b>4,19</b>	<b>4,78</b>	<b>7,03</b>	<b>87,98</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
Пирожок с картофелем	294	50		мука	26,9	26,9	31,4	31,4	<b>3,86</b>	<b>3,24</b>	<b>24,08</b>	<b>141,08</b>	<b>4,63</b>	<b>3,88</b>	<b>28,89</b>	<b>169,3</b>
	302			яйцо	1,8	1,7	2,5	2								
Пирожок с яблоком	294		60	дрожжи	0,65	0,65	0,75	0,75								
	330			сахар	1,7	1,7	2	2								
				молоко	7	7	8	8								
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3								
				соль	0,25	0,25	0,3	0,3								
				растительное масло	0,3	0,3	0,3	0,3								
				<b>Фарш:</b>												
				картофель	30,2	22										
				лук	7,8	3,25										
				растительное масло	1	1										
				<b>Фарш:</b>												
				яблоко			35,6	24,9								
				сахар			4	4								

Всего на полдник:								8,05	8,02	31,11	229,06	10,2	10,26	38,3	286,61	
<b>УЖИН</b>																
Овощи порционные		20		овощи	25	20		<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>1,48</b>					
Тефтели рыбные	146	75	85	рыба(минтай)	46,1	32	54,1	38	<b>5,1</b>	<b>3,85</b>	<b>6,53</b>	<b>91,44</b>	<b>6,13</b>	<b>4,62</b>	<b>7,84</b>	<b>103,63</b>
				хлеб	6	6	8	8								
				лук	8	7,8	9,6	9,4								
				яйцо	3	2,6	3,5	3								
				мука	4,5	4,5	5	5								
				растительное масло	2,5	2,5	3,5	3,5								
				<b>СОУС:</b>		25		25								
				мука	1,5	1,5	1,5	1,5								
				томат-паста	1	1	1	1								
				сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8								
Рис припущенный	192	100	130	крупа	34	34	44	44	<b>2,48</b>	<b>3,63</b>	<b>25,18</b>	<b>129,37</b>	<b>3,22</b>	<b>4,72</b>	<b>32,73</b>	<b>158,2</b>
				сливочное масло	3	3	4	4								
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>42,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>
				сахар	10	10	12	12								
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	20/25	хлеб пшеничный	15	15	20	20	<b>0,76</b>	<b>0,17</b>	<b>6,97</b>	<b>24,55</b>	<b>1,01</b>	<b>0,23</b>	<b>9,29</b>	<b>32,73</b>
				хлеб ржаной	20	20	25	25	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>6,8</b>	<b>32,64</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
<b>Всего на ужин :</b>								<b>9,35</b>	<b>7,81</b>	<b>54,7</b>	<b>322,38</b>	<b>11,5</b>	<b>9,77</b>	<b>70,4</b>	<b>384</b>	
<b>Всего в день:</b>								<b>50,33</b>	<b>48,68</b>	<b>231,9</b>	<b>1496,63</b>	<b>74,01</b>	<b>63,15</b>	<b>304</b>	<b>1863,52</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет натуральный	110	50	70	яйцо	34,7	31,7	49	44,4	<b>4,47</b>	<b>6,93</b>	<b>1,17</b>	<b>85</b>	<b>6,26</b>	<b>9,71</b>	<b>1,64</b>	<b>119,04</b>
				молоко	20	20	25	25								
				сливочное масло	1,5	1,5	2	2								
Каша овсянная	93	120	150	молоко	65	65	80	80	<b>3,79</b>	<b>5,34</b>	<b>15,29</b>	<b>139,42</b>	<b>4,74</b>	<b>6,67</b>	<b>19,11</b>	<b>155,53</b>
				крупа	15	15	20	20								
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3								
				сахар	2,5	2,5	3,5	3,5								
Чай с молоком	262	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	<b>2,09</b>	<b>1,9</b>	<b>9,95</b>	<b>65,4</b>	<b>2,79</b>	<b>2,55</b>	<b>13,27</b>	<b>87,2</b>
				сахар	10	10	12	12								
				молоко	65	65	80	80								
Хлеб пшеничный с маслом,сыром		20/5/10	25/5/15	хлеб пшеничный	20	20	25	25	<b>1,01</b>	<b>0,23</b>	<b>9,29</b>	<b>32,73</b>	<b>1,27</b>	<b>0,28</b>	<b>11,62</b>	<b>40,9</b>
				сливочное масло	5	5	5	5	<b>0,005</b>	<b>4,15</b>	<b>0,03</b>	<b>38,5</b>	<b>0,01</b>	<b>4,15</b>	<b>0,03</b>	<b>38,5</b>
				сыр	10,7	10	16	15	<b>2,67</b>	<b>2,67</b>	<b>2,73</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,1</b>	<b>54</b>
<b>Всего на завтрак :</b>								<b>14,04</b>	<b>21,22</b>	<b>38,46</b>	<b>397,05</b>	<b>19,1</b>	<b>27,36</b>	<b>49,8</b>	<b>495,17</b>	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>
<b>Всего на завтрак -2 :</b>								<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>																
Салат соленых огур.		50	60	соленый огурец	50	42,5	60	57	<b>0,37</b>	<b>4,99</b>	<b>0,98</b>	<b>50,38</b>	<b>0,44</b>	<b>5,98</b>	<b>1,17</b>	<b>60,4</b>

с луком				лук	5	4	6	4,8									
				растительное масло	4	4	5,5	5,5									
Щи из свежей капусты	56	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	1,25	3,79	6,38	74,4	2,08	6,33	10,63	107,8	
с картофелем, сметаной		6	8	капуста	41,3	28	68,8	50									
мясом птицы				лук	10	7,5	16,3	12,5									
				морковь	7,5	6	12,5	10									
				картофель	24	18	40	30									
				растительное масло	3	3	4	4									
				сметана	6	6	8	8									
Жаркое по домашнему	153	150	200	мясо	79,1	56	90,5	58	16,7	27	19,46	238	22,3	36,06	25,97	317,35	
				картофель	111,5	82,1	142,4	109,5									
				лук	9,5	7,9	12,6	10,5									
				сливочное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
				томат-паста	2,5	2,5	4	4									
Компот свежих фрукт.	240	150	200	фрукты	25,6	20	30,5	25	0,12	0	11,25	45,48	0,16	0	14,99	60,64	
				сахар	10	10	12	12									
Хлеб пшеничный/ ржаной		20/40	30/50	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,01	0,23	9,29	32,73	2,43	0,3	14,64	79,8	
				хлеб ржаной	40	40	50	50	0,16	0,32	13,6	65,28	2	0,4	17	80,16	
<b>Всего на обед:</b>									19,61	36,33	60,96	516,27	29,4	49,07	84,4	706,15	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Йогурт	251	150	200	Йогурт	155	150	205	200	4,4	3,75	16,64	118,5	5,86	5	22,18	158	
Кондитерское издел.		10	35	кондитерское издел.	10	10	35	35	0,66	0,85	7,24	39,1	2,3	2,98	25,34	136,8	
Фрукты		100	100	фрукты	100	100	100	100	0,3	0	8,6	40	0,3	0	8,6	40	
<b>Всего на полдник:</b>									5,36	4,6	32,48	197,6	8,46	7,98	56,1	334,8	
<b>УЖИН</b>																	
Лапшевник с творогом и молочным сладким соусом	132	150/50	210/50	лапша	36	36	50,5	50,5	15,71	7,06	40,44	250,9	20,9	9,4	53,92	351,3	
	224			творог	51	50	71,5	70,5									
				сливочное масло	2,7	2,7	3,5	3,5									
				яйцо	5,6	5	8,1	7,5									
				сахар	3,5	3,5	5,5	5,5									
				сметана	2,5	2,5	4	4									
				<b>СОУС:</b>													
				молоко	37,5	37,5	37,5	37,5									
				мука	2	2	2	2									
				сливочное масло	2	2	2	2									
				сахар	3	3	3	3									
Чай с сахаром	263		200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	2,09	1,9	9,95	65,4	0,12	0	12,04	48,64	
Чай с молоком	262	150		сахар	10	10	12	12									
				молоко	65	65											
Хлеб пшеничный		15	20	хлеб пшеничный	15	15	20	20	0,76	0,17	6,97	24,55	1,01	0,23	9,29	32,73	
<b>Всего на ужин :</b>									18,56	9,13	57,36	340,85	22	9,63	75,3	432,67	
<b>Всего в день:</b>									58,065	71,28	203	1506,77	79,44	94,04	279,2	2026,79	

7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная	96	200	250	молоко	100	100	115	115	6,04	7,27	34,29	197,16	7,55	9,08	72,86	253,95
молочная				крупа	25	25	27,5	27,5								
				сливочное масло	4	4	5	5								
				сахар	4	4	5,5	5,5								
Какао с молоком	248	150	200	какао	2,5	2,5	3	3	2,51	2,29	11,94	107,1	2,79	2,55	13,27	142,9
				сахар	10	10	12,5	12,5								
				молоко	85	85	90	90								
Хлеб пшеничный		20/5	25/5	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9
с маслом				сливочное масло	5	5	5	5	0,005	4,15	0,03	38,5	0,01	4,15	0,03	38,5
<b>Всего на завтрак :</b>									<b>9,57</b>	<b>13,94</b>	<b>55,55</b>	<b>375,49</b>	<b>11,6</b>	<b>16,06</b>	<b>97,8</b>	<b>476,25</b>
ЗАВТРАК-2																
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>
ОБЕД																
Салат из свеклы с	22	50	60	свекла	58	45	69,6	54	0,7	5,04	4,61	66,64	0,84	6,04	5,53	79,96
чеснаком				чеснок	0,3	0,25	0,4	0,3								
				растительное масло	4,5	4,5	5,5	5,5								
Суп картофельный с	37	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	2,25	1,97	10,1	84	3,75	3,28	16,83	112
с птицей,клецками		20	25	картофель	40	30	61,3	50								
				морковь	7,5	6	12,5	10								
				лук	7,2	6	12	10								
				сливочное масло	1,5	1,5	2,5	2,5								
				<b>Клецки:</b>												
				мука	6,4	6,4	8	8								
				сливочное масло	0,8	0,8	1	1								
				яйцо	2	1,76	2,7	2,3								
Рыба тушеная в томате	144	45/60		рыба (минтай)	72,4	55,5			9,31	5,14	7,81	108,9				
с овощами				морковь	25,8	20,8										
				лук	11,7	10										
				томат-паста	5	5										
				растительное масло	3,4	3,4										
Биточек рыбный	134		60/50	рыба			73,5	48					8,9	1,65	5,81	73,6
с соусом	228			хлеб			10	10								
				вода			8	8								
				яйцо			3,5	3								
				растительное масло			0,5	0,5								
				<b>СОУС:</b>									0,27	1,83	2,62	28,08
				мука			2,5	2,5								
				томат-паста			2	2								
				сливочное масло			1,5	1,5								
Картофельное пюре	206	120	150	картофель	135,6	100,8	169,5	126	2,55	4,84	18,63	128,36	3,19	6,06	23,25	160,05

				сливочное масло	3,5	3,5	5	5								
				молоко	19	17	24	23								
Кисель из кураги	243	150	200	курага	16	16	18,9	18,9	0,2	0	23,1	93,12	0,27	0	30,82	114,17
				сахар	10	10	12,5	12,5								
				крахмал	6,7	6,7	10	10								
Хлеб пшеничный/ ржаной		20/20	25/25	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8
<b>Всего на обед:</b>									<b>16,82</b>	<b>17,38</b>	<b>80,34</b>	<b>556,39</b>	<b>19,5</b>	<b>19,34</b>	<b>105</b>	<b>649,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
Молоко	255	150	200	молоко	158	150	210	200	4,2	5,18	7,03	87,9	5,59	6,38	9,38	117,31
Ватрушка с творогом	289	50	60	мука	29,2	29,2	34,2	34,2	5,9	2,2	34,9	182,5	7,08	2,64	41,88	219,07
				яйцо	1,4	1,2	1,7	1,5								
				дрожжи	0,65	0,65	0,75	0,75								
				сахар	1,3	1,3	1,6	1,6								
				вода	10	10	12	12								
				сливочное масло	1	1	1,3	1,3								
				растительное масло	0,4	0,4	0,4	0,4								
				творог	31	30	31	30								
				мука	1,2	1,2	1,2	1,2								
				яйцо	1,4	1,2	1,4	1,2								
				сахар	0,5	0,5	0,5	0,5								
<b>Всего на полдник:</b>									<b>10,1</b>	<b>7,38</b>	<b>41,93</b>	<b>270,4</b>	<b>12,7</b>	<b>9,02</b>	<b>51,26</b>	<b>336,38</b>
<b>УЖИН</b>																
Овощи порционные		50	50	овощи	55	50	55	50	0,3	0	0,55	3,7	0,3	0	0,55	3,7
Запеканка овощная с соусом	62	150/50	200/50	картофель	101,8	75	124,4	100	5,46	12,24	26,58	214,9	9,11	20,41	44,29	286,6
	228			капуста	43,3	30	57,7	40								
				морковь	40,5	32,25	54	43								
				лук	39,8	26,3	53	35								
				крупа	7,5	7,5	10	10								
				яйцо	6	5,5	9,3	8,4								
				сметана	3,5	3,5	5	5								
				растительное масло	6,9	6,9	8,5	8,5								
				СОУС:												
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5								
				томат-паста	2	2	2	2								
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5								
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	0,09	0	9	42,9	0,12	0	12,04	48,64
				сахар	10	10	12	12								
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	0,76	0,17	6,97	24,55	0,76	0,17	6,97	24,55
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8
Фрукты		80	100	фрукты	80	80	100	100	0,24	0	6,88	32	0,3	0	8,6	40
<b>Всего на ужин :</b>									<b>7,65</b>	<b>12,57</b>	<b>56,78</b>	<b>350,69</b>	<b>11,6</b>	<b>20,78</b>	<b>81</b>	<b>444,29</b>
<b>Всего в день:</b>									<b>44,635</b>	<b>51,27</b>	<b>248,3</b>	<b>1607,97</b>	<b>55,87</b>	<b>65,2</b>	<b>348,7</b>	<b>1961,48</b>

## 8 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

Омлет натуральный	110	50	70	яйцо	34,7	31,7	49	44,4	4,47	6,93	1,17	85	6,26	9,71	1,64	119,04
				молоко	20	20	25	25								
				сливочное масло	1,5	1,5	2	2								
Каша ячневая молочн.	99	150	200	молоко	80	80	95	95	5,42	5	29,63	155	7,23	6,67	39,5	192,7
				крупа	15	15	23	23								
				сливочное масло	3	3	4,5	4,5								
				сахар	3	3	4,5	4,5								
Кофейный напиток	253	150	200	кофе	1,65	1,65	2	2	1,88	2,15	13,27	73,3	2,79	3,19	19,71	118,69
				сахар	10	10	13	13								
				молоко	75	75	90	90								
Хлеб пшеничный с сыром		20/10	25/15	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9
				сыр	10,8	10	16	15	2,67	2,67	2,73	36	4	4	4,1	54
<b>Всего на завтрак :</b>									<b>15,45</b>	<b>16,98</b>	<b>56,09</b>	<b>382,03</b>	<b>21,6</b>	<b>23,85</b>	<b>76,6</b>	<b>525,33</b>

## ЗАВТРАК-2

Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>

## ОБЕД

Салат из моркови	11	50	60	морковь	35	38	42	33,6	0,95	5,06	3,13	61,88	1,14	6,07	3,75	74,25
с зеленым горошком				зеленый горошек	31	20	37,2	24								
				масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5								
Свекольник со сметаной, мясом птицы	34	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	1,15	3,8	6,03	58,49	1,93	6,33	10,05	97,48
		5	8	картофель	34,5	25,9	52,5	43,1								
				свекла	48	38,47	80	64,2								
				морковь	7,5	6	12,5	10								
				лук	8	6,7	13,4	11,2								
				томат-паста	2	2	2,5	2,5								
				сливочное масло	3	3	3,5	3,5								
				сметана	5	5	8	8								
Тефтели из говядины	173	50	60	мясо	47,5	35	57	42	9,16	10,4	6,2	155,6	10,98	12,5	7,44	186,6
	228			хлеб	6,2	6,2	8	8								
				вода	11	11	12	12								
				лук	20	16,6	24	20								
				сливочное масло	1,5	1,5	2	2								
Сложный гарнир	200	60/60	70/70	капуста	79,6	63	92	74	2,84	5,13	17,38	96,47	3,32	5,08	20,29	112,54
	206			растительное масло	2,5	2,5	3	3								
				морковь	4,6	3,6	5,4	3,6								
				лук	4,3	3,6	5	4,2								
				томат-паста	2	2	3	3								
				мука	0,7	0,7	0,8	0,8								
				картофель	68	50,4	79,2	59								
				сливочное масло	2	2	2,5	2,5								



				сахар	2,2	2,2	3,5	3,5									
				сметана	2	2	2,5	2,5									
				растительное масло	1,5	1,5	2	2									
				повидло	30	30	60	60									
Каша пшеничная	99	120	150	молоко	65	65	75	75	3,62	2,9	20,58	114,9	4,53	5,45	25,72	126,62	
молочная				крупа	15	15	20	20									
				сливочное масло	2,5	2,5	3	3									
				сахар	2,5	2,5	3	3									
Кофейный напиток	253	150	200	кофе	1,65	1,65	2	2	1,88	2,15	13,27	73,3	2,79	3,19	19,71	118,69	
				сахар	10	10	13	13									
				молоко	75	75	90	90									
Хлеб пшеничный		20/10	25/15	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9	
с сыром				сыр	10,7	10	16	15	2,67	2,67	2,73	36	4	4	4,1	54	
<b>Всего на завтрак :</b>									<b>18,92</b>	<b>11,98</b>	<b>55,57</b>	<b>374</b>	<b>26,2</b>	<b>18,57</b>	<b>74,7</b>	<b>484,01</b>	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																	
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55	
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат картофельный	23	50	60	картофель	41	32	49,2	50,4	1,52	5,69	5,38	78,5	1,82	6,82	6,45	94,2	
с зеленым горошком				лук	5	4	6	4,8									
				зеленый горошек	15	10	18	12									
				растительное масло	4	4	5,5	5,5									
Рассольник ленинг.	33	150/18	250/21	мясо птицы	25,55	18	30	21	3,01	6,78	19,4	98,76	5,02	11,3	32,4	149,6	
с мясом птицы, сметаной		5	8	картофель	60	45	95	75									
				крупа	3	3	5	5									
				морковь	7,5	6,5	12,5	10,8									
				лук	3,75	3,2	6,3	5,3									
				огурец соленый	10,5	9	17,5	15									
				сметана	5	5	8	8									
				сливочное масло	3	3	3,5	3,5									
Голубцы ленивые	150	100/50	150/50	говядина	55	40	82,5	60	9,35	9,53	7,01	177,7	14,02	14,3	10,52	216,5	
	228			крупа рисовая	5	5	7,5	7,5									
				лук репчатый	7,5	5,6	11,3	8,5									
				сливочное масло	2,5	2,5	3,5	3,5									
				капуста	76	60	112,5	95									
				<b>СОУС:</b>					<b>0,27</b>	<b>1,83</b>	<b>2,62</b>	<b>28,08</b>	<b>0,27</b>	<b>1,83</b>	<b>2,62</b>	<b>28,08</b>	
				мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
				томат-паста	2	2	2	2									
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Компот свежих фрукт.	240	150	200	фрукты	25,6	20	30,5	25	0,12	0	11,25	45,48	0,16	0	14,99	60,64	
				сахар	10	10	12	12									
Хлеб пшеничный/ ржаной		20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,01	0,23	9,29	32,73	1,52	0,34	13,94	49,1	
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8	





				сливочное масло	1,5	1,5											
Каша рисовая молочная	98	150	250	молоко	90	90	120	120	3,84	4,96	24,45	167,59	6,4	8,27	40,75	262	
				крупа	20	20	27	27									
				сливочное масло	3	3	5,5	5,5									
				сахар	3	3	5,5	5,5									
Кофейный напиток	253	150	200	кофе	1,65	1,65	2	2	1,88	2,15	13,27	73,3	2,79	3,19	19,71	118,69	
				сахар	10	10	13	13									
				молоко	75	75	90	90									
Хлеб пшеничный		20/5	25/5	хлеб пшеничный	20	20	25	25	1,01	0,23	9,29	32,73	1,27	0,28	11,62	40,9	
с маслом				сливочное масло	5	5	5	5	0,005	4,15	0,03	38,5	0,01	4,15	0,03	38,5	
<b>Всего на завтрак :</b>									<b>11,21</b>	<b>18,42</b>	<b>48,21</b>	<b>397,12</b>	<b>10,5</b>	<b>15,89</b>	<b>72,1</b>	<b>460,09</b>	
<b>ЗАВТРАК-2</b>																	
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	13,7	55	0,5	0	13,7	55	
<b>Всего на завтрак -2 :</b>									<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свеклы с	21	50	60	свекла	45,6	37,5	60	44,4	0,62	5,03	3,87	63,3	0,75	6,04	4,65	76,08	
соленым огурцом				соленый огурец	12,5	10	15	12									
				растительное масло	4	4	5,5	5,5									
Суп картофельный с	39	15/015	250/25	картофель	80,3	60	123,8	100	5,58	4,38	10,74	72,8	9,3	7,31	17,91	121,3	
мясными фрикадельками				морковь	7,5	6	12,5	10									
				лук	3,8	3	6,3	5									
				сливочное масло	1,5	1,5	3	3									
				<b>ФАРШ для фрикадел.</b>													
				мясо	23,4	17,4	39	29									
				лук	1,8	1,5	3	2,5									
				яйцо	1,4	1,2	2,5	2									
Рыба тушеная в томате	144	40/50	50/50	рыба (минтай)	64,3	49,4	80,4	61,7	9,32	5,15	4,8	102,9	10,35	5,72	5,34	114,3	
с овощами				морковь	25,8	20,8	25,8	20,8									
				лук	11,7	10	11,7	10									
				томат-паста	5	5	5	5									
				растительное масло	3	3	3	3									
Картофель отварной	205	120	120	картофель	122,8	106,8	122,8	106,8	2,5	5,62	21,76	125,96	2,5	5,62	21,76	125,96	
в молоке				молоко	36	36	36	36									
				растительное масло	3,6	3,6	3,6	3,6									
				мука	6	6	6	6									
Кисель из кураги	243	150	200	курага	16	16	18,9	18,9	0,2	0	23,1	93,12	0,27	0	30,82	114,17	
				сахар	10	10	12,5	12,5									
				крахмал	6,7	6,7	10	10									
Хлеб пшеничный/ ржаной		20/20	30/25	хлеб пшеничный	20	20	30	30	1,01	0,23	9,29	32,73	1,52	0,34	13,94	49,1	
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8	
<b>Всего на обед:</b>									<b>20,03</b>	<b>20,57</b>	<b>80,36</b>	<b>523,45</b>	<b>25,7</b>	<b>25,23</b>	<b>103</b>	<b>641,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Молоко	255	150	200	молоко	158	150	210	200	4,19	4,78	7,03	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	

Кондитерское издел.		10	35	кондитерское издел.	10	10	35	35	0,66	0,85	7,24	39,1	2,3	2,98	25,34	136,8
Фрукты		130		фрукты	130	130			0,41	0	11,18	52				
<b>Всего на полдник:</b>									5,26	5,63	25,45	179,08	7,89	9,36	34,7	254,11
<b>УЖИН</b>																
Овощи порционные	144	50	50	овощи	55	50	55	50	0,3	0	0,55	3,7	0,3	0	0,55	3,7
Рагу из овощей	77	200	250	картофель	86	64	97,5	80	3,72	14,87	22,57	200,9	4,65	18,55	28,21	251,1
				морковь	55	30,3	68,8	38,6								
				капуста	65	46,8	81,3	58,5								
				лук	31	18,5	38,8	23,2								
				сливочное масло	2,4	2,4	3	3								
				растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5								
				отвар или бульон	45	45	56	56								
				<b>Сметанный соус:</b>		50		50								
				мука	1,5	1,5	1,5	1,5								
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5								
				сметана	24	24	24	24								
Чай с сахаром	263	150	200	чай	0,41	0,41	0,5	0,5	0,09	0	9	42,9	0,12	0	12,04	48,64
				сахар	10	10	12	12								
Хлеб пшеничный/ ржаной		15/20	15/25	хлеб пшеничный	15	15	15	15	0,76	0,17	6,97	24,55	0,76	0,17	6,97	24,55
				хлеб ржаной	20	20	25	25	0,8	0,16	6,8	32,64	1	0,2	8,5	40,8
Фрукты			90	фрукты			90	90					0,27	0	7,74	36
<b>Всего на ужин :</b>									5,67	15,2	45,89	304,69	7,1	18,92	64	404,79
<b>Всего в день:</b>									42,665	59,82	213,6	1459,34	51,65	69,4	287,5	1815,7