

| | | | | | | |
|--------------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 37 | Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты) | 60 | 1,53 | 3 | 1,49 | 40,2 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/15 | 5,27 | 4,33 | 17,86 | 125,5 |
| 645, 439, | Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный) | 70/150 | 22,1 | 19,87 | 44,29 | 431,3 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 132, 262 | Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом) | 80 | 7,82 | 9,44 | 2 | 124 |
| 335 | Пирожок печеный | 70 | 10,4 | 8,04 | 26,4 | 213 |
| 269 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,36 | 18,17 | 111,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | Конфеты | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,29 | 113,2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 63,62 | 68,11 | 287,06 | 1957,8 |
| | <i>4 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 160, 3 | Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями) | 200 | 9,23 | 9,4 | 43,87 | 294,3 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 9, 27 | Салат из моркови (или икра морковная или свекольная) | 60 | 0,69 | 6,05 | 8,69 | 78,2 |
| 138 | Суп гороховый | 200 | 4,75 | 4,3 | 19,7 | 127,6 |
| 191 | Печень по-строгановски | 75/75 | 20,36 | 10,34 | 6 | 198,2 |
| 482 | Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе) | 130 | 0,61 | 2,01 | 20,15 | 81,8 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 118 | Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом) | 150 | 6,06 | 5,2 | 35,44 | 204,8 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,68 | 6,86 | 53,65 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | Печенье | 40 | 2,25 | 3,54 | 22,29 | 125,1 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 52,76 | 53,33 | 311,38 | 1866,45 |
| | <i>5 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 |
| 295 | Чай с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 13,97 | 69,48 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 83 | Сельдь с луком | 30/12/5 | 5,93 | 10,28 | 1,14 | 120,6 |
| 129 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/7 | 2,28 | 5,51 | 16,57 | 119,8 |
| 180 | Гуляш из говядины | 70/70 | 21,7 | 18 | 4,97 | 267 |
| 472 | Картофельное пюре | 130 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 |
| 1041, 588 | Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов) | 180 | 0,12 | 0 | 22,67 | 85,8 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 154, 469, | Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые) | 120 | 21,9 | 3,31 | 26,4 | 220 |
| 834 | Соус шоколадный | 50 | 3 | 2,63 | 14,14 | 89,3 |
| 337 | Шанежка наливная | 70 | 5,5 | 10,47 | 36,89 | 254,6 |

| | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|--------|--------|
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 51,3 | 72,35 | 295,42 | 1760,3 |
| | <i>6 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой или клецками | 200 | 4,96 | 6,21 | 19,93 | 151,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 28, 26, 29, 24 | Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови) | 60 | 0,94 | 6 | 10,8 | 80,2 |
| 132 | Суп из овощей со сметаной | 200/7 | 1,45 | 5,46 | 11,93 | 96,6 |
| 201 | Тефтели из говядины паровые | 70 | 11,7 | 7,77 | 5,53 | 137 |
| 553, 550 | Соус сметанный (или молочный) | 30 | 0,44 | 1,52 | 1,91 | 22,8 |
| 469 | Макароны отварные | 150 | 5,49 | 4,8 | 39,5 | 214 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 180 | 0,09 | 0 | 26,13 | 98,5 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 345 | Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе) | 180 | 12 | 7,83 | 29,4 | 200 |
| | Вафли | 40 | 1,36 | 12,08 | 25,88 | 212 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 56,51 | 67,2 | 293,99 | 1891,8 |
| | <i>7 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с сол.огурцами (или кваш.капустой, или зел.горошком) | 60 | 1,12 | 3,04 | 8,54 | 63 |
| 186, 224 | Суп по-домашнему (или рисовый с мясом) | 200/48 | 6,37 | 4,71 | 17,49 | 131,7 |
| 309 | Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке) | 70/45 | 18,4 | 8,23 | 4,26 | 161 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,6 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 292, 469 | Вареники ленивые (или запеканка из творога) | 150 | 18,1 | 0,7 | 20,1 | 157 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,57 | 1,61 | 4,11 | 32,2 |
| 1044 | Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли) | 60 | 5,38 | 7,4 | 26,59 | 188,4 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 200 | 4,2 | 4,5 | 25,5 | 129 |
| | <i>ИТОГО</i> | | 56,8 | 47,92 | 276,33 | 1725,3 |
| | <i>8 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,03 | 7,96 | 25,65 | 192,5 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/7 | 2,32 | 6,05 | 14,97 | 120,2 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 93 | Винегрет овощной | 60 | 1,06 | 4,02 | 6,78 | 62 |
| 213 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 200/15 | 3,33 | 4,25 | 21,6 | 130,9 |

| | | | | | | |
|-------------|--|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 439 | Курица отварная | 80 | 17,9 | 12,5 | 0,64 | 187 |
| 528 | Соус красный основной | 50 | 0,38 | 1,03 | 3,66 | 23,6 |
| 482 | Капуста тушеная | 150 | 0,81 | 5,27 | 24,7 | 125 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 132, 262 | Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом) | 80 | 7,82 | 9,44 | 2 | 124 |
| | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 168 |
| 881 | Кисель из облепихи (смородины) | 180 | 0,09 | 0 | 26,31 | 98,5 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>52,25</i> | <i>55,68</i> | <i>284,74</i> | <i>1761</i> |
| | <i>9 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,9 | 14,96 | 160,9 |
| 269 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,36 | 18,17 | 111,8 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 92, 188, 25 | Салат из моркови (или свеклы) с яблоками (или с изюмом, или морковь, тушеная с яблоками) | 60 | 0,59 | 4,04 | 10,81 | 70,3 |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 200/7/15 | 1,09 | 5,43 | 11,31 | 89,8 |
| 547 | Тефтели рыбные в томатном соусе | 70/30 | 11 | 10 | 6,99 | 160 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,98 | 4,9 | 37,57 | 213 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 215 | Рагу из овощей | 150 | 2,33 | 6,99 | 20,8 | 132 |
| 687 | Пирожки печеные | 70 | 7,12 | 3,75 | 30 | 163 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 14,03 | 53,3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>54,4</i> | <i>68,8</i> | <i>150,9</i> | <i>1772,7</i> |
| | <i>10 день</i> | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| | Каша молочная жидкая с маслом | 180/9 | 4,61 | 6,95 | 29,9 | 193 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 65 | 2,43 | 4,4 | 34,55 | 179,3 |
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0,9 |
| | <i>2 завтрак</i> | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 62 | Салат из свежей или квашеной капусты | 60 | 0,48 | 6 | 1,44 | 63,2 |
| 110 | Свекольник со сметаной | 200/7 | 2,09 | 5,64 | 20,57 | 118,1 |
| 402 | Азу | 70/150 | 23,7 | 19,88 | 25,23 | 368,6 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,49 | 90,6 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | |
| 142, 143 | Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом) | 120 | 12 | 7,29 | 27,04 | 202 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,57 | 1,61 | 4,11 | 32,2 |
| | Печенье | 40 | 2,25 | 3,54 | 22,29 | 125,1 |
| 286 | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,94 | 17,53 | 103,7 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 56,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,5 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 |
| | <i>ИТОГО</i> | | <i>58,4</i> | <i>59,07</i> | <i>180,6</i> | <i>1811,7</i> |
| | <i>Итого за весь период</i> | | <i>545,13</i> | <i>603,73</i> | <i>2680,88</i> | <i>18168,55</i> |
| | <i>Среднее значение за период</i> | | <i>54,51</i> | <i>60,37</i> | <i>268,09</i> | <i>1816,86</i> |