

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,36	18,04	50,58	462,78	313.1
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	58,10	305,9	564
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	34,45	23,21	142,38	914,18		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,35	9,12	110,96	655,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	19,88	12,31	65,61	456,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	86,68	44,64	318,95	2026,23		
День 3							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	54,15	284,6	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	30,44	18,71	121,13	781,62		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,38	12,39	99,9	608,69	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,47	2,95	77,35	67,97		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	61,29	34,05	298,38	1458,28		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454.1

Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
Фрукт свежий , сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	14,27	12,76	104,15	655,51	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	10,77	9,82	98,32	412,1
Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,32	20,57	93,46	561,11	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,45	5,87	79,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	44,04	39,2	276,62	1623,11	
День 5						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
Булочка школьная	100	7,62	2,85	53,98	270,71	574
Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	16,34	11,43	112,64	661,93	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,68	31,42	74,69	700,84	
ПОЛДНИК						
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,27	5,06	66,47	334,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	52,29	47,91	253,8	1697,44	
День 6 Неделя 2						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	11,89	18,02	75,87	517,38	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Соусы отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,23	19,46	83,68	584,89	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	37,72	44,28	229,95	1475,27	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	54,15	284,6	270
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,02	24,88	77,71	652,18	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,45	19,75	89,38	712,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,15	2,48	35,29	180,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	62,62	47,11	202,38	1544,95	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	57,52	315,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	17,49	13,32	119,84	671,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1

Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,8	12,45	117,57	698,51	
ПОЛДНИК	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
Кисломолочный продукт	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б/н
Пирог морковный	300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1650	57,37	42,05	290,81	1781,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9						
ЗАВТРАК	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	100	7,28	6,88	57,68	319,14	565,1
Булочка дорожная с повидлом	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
Чай с лимоном	200	3,00	1,00	42,00	192	112
Фрукт свежий , сезонный	700	17,7	17,28	135,72	833,88	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	90	10,88	10,77	9,82	98,32	412,2
Шницели куриные, припущенные с соусом	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
Каша пшеничная рассыпчатая	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	700	25,06	19,29	95,4	561,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ПОЛДНИК	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	300	5,91	3,96	59,77	296,65	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1700	48,67	40,53	290,89	1692,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10						
ЗАВТРАК	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395,1
Сосиски отварные в соусе	150	10,27	9,48	38,01	278,08	296
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
Чай с сахаром	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
Фрукт свежий , сезонный	590	17,51	21,03	61,86	514,27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134,2
ОБЕД	90	15,40	7,88	16,38	200,05	399
Рассольник ленинградский вегетарианский	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195,1
Оладьи из печени по-кунцевски	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
Рагу из овощей						
Напиток из шиповника						

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,26	17,71	82,55	590,22	
ПОЛДНИК	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
Булочка "Нежная"	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	300	9,22	15,05	78,56	491,75	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1590	50,99	53,79	222,97	1596,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	16240	550,09	439,77	2626,8	16465,99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1624	55,009	43,977	262,68	1646,599	

НОРМА ЗАВТРАК	12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД	20--25	20--25	80--100	600-750
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:	624	18,3	104,2	681,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:	700	18,0	93,5	630,1