

Директор ООО "Хороший Продукт"
Степанов Д.М.



МЕНЮ

Ясли №1

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г всего	Эн- ергия, ккал
--------------------	--	---------------	----------------------	---------------------	------------------------------	-----------------------

1 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	4,47	12,02	103,3
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,69	3,77	12,35	90,31

Итого за 'Завтрак'

10:00 7,85 10,61 35,2 265

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

Обед 0,5 0,1 10,3 43,24

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,28	29,09
14/2	Суп картофельный с крупой	150/5	2,08	3,39	14,13	93,5
	Котлета из свинины Детская	60	9,27	14,82	6,93	198
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,04	2,57	15,89	94,82
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

Полдник 18,33 23,65 76,52 575,9

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59

Итого за 'Полдник'

Итого за день 5,51 4,18 20,52 140,4
32,19 38,53 142,5 1025

2 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	24,41	156,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42

Итого за 'Завтрак'

10:00 10,39 9,22 46,26 307

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

Обед

0,4 0,4 11,6 48,68

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3,08	3,54	5,41	64,05
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	60	5,6	6,54	2,21	90,09
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,72	88,39
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,8
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59
Итого за 'Обед'			13,8	15,56	51,57	392,6

Полдник

23/12	Манник	50	3,26	3,85	28,34	158,5
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06

Итого за 'Полдник'

Итого за день

7,62 8,66 35,4 246,5
32,21 33,83 144,8 994,8

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	25,26	150,8
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,69	3,77	12,35	90,31
Итого за 'Завтрак'			8,8	10,56	50,6	326,8

10:00

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24

Обед

38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0,4	1,79	5,95	39,19
14/2	Суп картофельный с крупой	150/5	3,97	4,98	13,34	112,4
9/8	Печень по-строгановски	70	8,92	9,95	2,04	133,7
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	1,94	1,7	20,41	104,9
3/10	Компот из яблок	150	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59
Итого за 'Обед'			17,81	19,02	72,06	522,5

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,5
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,77	2,01	2,29	30,22
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,1
Итого за 'Полдник'			15,33	11,24	29,77	277,8
Итого за день			42,44	40,91	162,7	1170

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,71	22,14	136,7
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,05	18,14	97,18
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			9,84	8,09	51,35	312,3
10:00						

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, огурцом марин. и растительным маслом	30	0,33	2,99	2,24	36,92
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150/5	1,45	2,59	9,46	66,26
32/8	Колбаска витаминная	60	0,63	1,49	1,69	22,43
11/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,9	11,57	67,41
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,77	35,9
Итого за 'Обед'			7,82	9,35	58,46	333,3
полдник						

7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	40	3,07	5,05	21,6	143,1
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16
Итого за 'полдник'			7,43	8,81	28,82	222,2
Итого за день			25,08	26,25	138,6	867,8

5 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,77	6,66	25,62	181,5
30/10	Чай с молоком	150	2,19	1,85	10,91	67,05
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,68	4,19	12,33	93,93
Итого за 'Завтрак'			9,64	12,7	48,85	342,5
10:00						

37/10	Напиток из шиповника	100	0,25	0,1	10,08	38,51
Итого за '10:00'			0,25	0,1	10,08	38,51
Обед						

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,4	1,79	1,53	22,9
-----	--	----	-----	------	------	------

4/2	Борщ с картофелем	150	1,27	3,19	10,07	70,9
3/9	Рагу из мяса кур	160	2,21	7,44	17,06	142,2
3/10	Компот из яблок	150	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
Итого за 'Обед'			6,79	13,04	62,32	382,5
Полдник						

11/12	Булочка Российская	50	3,61	3,79	28,53	160,7
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16
Итого за 'Полдник'			7,97	7,55	35,75	239,9

Итого за день

24,64 33,4 157 1003

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,89	4,37	24,45	155,5
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,68	4,19	12,33	93,93
Итого за 'Завтрак'			6,63	8,57	44,15	277,8

10:00

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0

Обед

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150/5	3,32	3,34	14,57	98,34
	Котлета из свинины Детская	60	8,3	17,02	4,28	202,8
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,2	22,73	124,5
37/10	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	15,12	57,76
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
Итого за 'Обед'			18,24	26,24	75,32	597,9

Полдник

11/12	Булочка Российская	50	3,61	3,79	28,53	160,7
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16
Итого за 'Полдник'			7,97	7,55	35,75	239,9

Итого за день

32,84 42,36 155,2 1116

7 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,38	5,1	21,26	147,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	1,89	10,86	67,93
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			9,87	9,33	43,19	293,9
10:00						

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

35/1	Салат из отварной свеклы с марин. огурцами и растительным маслом	30	0,39	1,79	2,39	25,87
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,07	1,76	5,41	39,98
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	50	6,86	0,93	4,39	53,31
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,07	1,36	16,51
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,6	14,72	89,75
3/10	Компот из яблок	150	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
Итого за 'Обед'			13,03	8,64	57,76	352,6
Полдник						

24/12	Шарлотка	60	2,27	2,14	16,38	91,63
-	Кефир	150	4,5	0,08	6	45,3
Итого за 'Полдник'			6,77	2,22	22,38	136,9
Итого за день			29,67	20,2	123,3	783,5

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,96	3,9	12,11	98,45
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,68	4,19	12,33	93,93
Итого за 'Завтрак'			5,7	8,1	31,82	220,7
10:00						

-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

-	Помидор	20	0,22	0,04	1,02	5,082
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150/10	3,27	3,11	17,46	108,7
4/8	Плов из мяса говядины	150	9,16	19,69	27,53	322,9
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86

Итого за 'Обед'

15,39 23,12 77,92 569,6

Полдник

26/12	Шаньга со сметаной	60	5,45	6,93	29,57	202
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16

Итого за 'Полдник'

9,81 10,69 36,78 281,1

Итого за день

30,9 41,92 146,5 1071

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	5,84	25,91	173,6
30/10	Чай с молоком	150	2,19	1,85	10,91	67,05
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42

Итого за 'Завтрак'

11,18 10,03 47,88 319,1

10:00

-	Сок	100	0	0	0	0
---	-----	-----	---	---	---	---

Итого за '10:00'

0 0 0 0

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,4	29,5
2/2	Борщ со сметаной	150/5	1,25	3,07	7,42	59,89
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	150	9,61	5,8	21,91	176,8
7/11	Соус сметанный	20	0,24	1,56	0,87	18,53
37/10	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	15,12	57,76
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86

Итого за 'Обед'

13,81 12,6 63,25 409,7

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	14,28	1,58	9,58	110,7
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,77	2,07	2,3	30,75
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35

Итого за 'Полдник'

15,1 3,66 19,27 169,8

Итого за день

40,09 26,29 130,4 898,6

10 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,71	22,14	136,7
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,05	18,14	97,18

1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,68	4,19	12,33	93,93
Итого за 'Завтрак'			8,38	9,94	52,61	327,8
10:00						

	Яблоко запеченное	100	0,45	0,42	10,85	46,71
Итого за '10:00'			0,45	0,42	10,85	46,71
Обед						

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	30	0,45	1,79	2,8	27,63
12/2	Суп картофельный со сметаной	150/5	0,93	1,67	7,24	46,67
39/8	Фрикадельки из мяса птицы	60	1,03	1,47	5,42	38,98
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,07	1,36	16,51
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	1,93	1,89	20,4	106,6
3/10	Компот из яблок	150	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
Итого за 'Обед'			6,98	8,39	66,7	363,6
полдник						

6/6	Омлет с капустой	100	5,14	5,39	3,68	82
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01
Итого за 'полдник'			6,19	5,59	17,31	139,4
Итого за день			22	24,34	147,5	877,5

11 день
Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	160	6,16	7,3	27,34	196,6
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4
Итого за 'Завтрак'			10,38	14,19	52,98	376,4
10:00						

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
28/2	Суп-пюре гороховый	150/5/	6,79	3,34	18,56	128,3
	Котлета из свинины Детская	60	9,27	14,82	6,93	198
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	110	3,35	2,83	17,48	104,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

23,55 24,69 82,17 627,1

Полдник

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,78	4,05	25,36	161,1
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Полдник'

7,16 4,31 41,08 228,1

Итого за день

41,59 43,28 186,5 1275

12 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	24,09	157,6
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,1
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4,39	3,27	15,49	109,8

Итого за 'Завтрак'

10,88 11,02 57,65 368,5

10:00

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

0,5 0,1 10,3 43,24

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	1,78	6,38	40,79
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150/5	3,32	4,92	9,15	92,79
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	6,11	0,91	4,62	51,4
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,72	88,39
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,8
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

14,7 10,51 63,53 398,6

полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,5
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35

Итого за 'полдник'

11,93 6,73 23,38 200

Итого за день

38,01 28,37 154,9 1010

13 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	25,26	150,8
------	--	-----	------	------	-------	-------

32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			9,97	8,69	47,11	301,5
10:00						

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00'			0,4	0,4	11,6	48,68
Обед						

41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом маринов., репчатым луком и растительным маслом	30	0,36	3	2,59	38,59
4/2	Борщ с картофелем	150/5	3,28	4,97	10,07	94,96
11-2/8	Печень тушеная (80 г)	80	19,41	8,48	0	154
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,42	2,12	25,51	131,2
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0,04	25,59	98,09
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Обед'			29,07	19,66	82,67	611,6
полдник						

26/12	Шаньга со сметаной	50	4,54	5,83	24,63	168,7
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45
Итого за 'полдник'			8,89	10,63	30,63	256,2
Итого за день			48,33	39,37	172	1218

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,7
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак'			9,47	12,6	52,53	358,5
10:00						

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,33	1,81	3,61	30,46
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150/5	3,51	4,22	9,22	88,2
5/9	Котлета из мяса кур	50	7,42	6,22	4,64	104,3
11/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,9	11,57	67,41
3/10	Компот из яблок	150	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

16,5 14,78 61,72 433,8

полдник

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01

Итого за 'полдник'

5,51 4,26 19,74 135,9

Итого за день

31,98 31,74 144,3 971,5

15 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	160	6,26	6,39	27,58	186,4
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,38	28,99
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,69	3,77	12,35	90,31

Итого за 'Завтрак'

8,04 10,17 47,3 305,7

10:00

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
---	-----	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

0,5 0,1 10,3 43,24

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,4	1,79	1,53	22,9
14/2	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150/10	4,31	3,76	13,61	104,6
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	7,3	4,27	8,57	101,6
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,6
3/10	Напиток из апельсина	150	2,19	0,31	20,98	93,05
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

20,38 12,49 85,14 528,2

полдник

24/12	Шарлотка	50	1,89	1,79	13,65	76,36
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06

Итого за 'полдник'

6,25 6,6 20,72 164,4

Итого за день

35,16 29,36 163,5 1042

16 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	22,1	137,5
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35

1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,69	3,77	12,35	90,31
Итого за 'Завтрак'			5,73	7,6	41,83	256,2
10:00						
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	9,04	7,65	13,72	159,2
	Котлета Детская мясная	50	7,21	11,57	5,78	155,9
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,42	2,12	25,51	131,2
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Обед'			23,03	25,41	84,37	647,7
Полдник						
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3	2,52	31,14	155,5
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06
Итого за 'Полдник'			7,36	7,33	38,2	243,6
Итого за день			36,63	40,44	174,7	1191

17 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	24,09	157,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			9,24	9,99	45,95	308,3
10:00						
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,28	29,09
2/2	Борщ со сметаной	150/5	3,25	4,85	7,42	83,95
12/7	Котлета из рыбы	50	8,5	2,93	4,01	76,66
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20	0,43	1,04	1,47	16,73
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,6
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	10,95	41,8
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01

-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59
Итого за 'Обед'			18,22	12,95	63,17	433,4
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59
Итого за 'Полдник'			5,51	4,18	20,52	140,4
Итого за день			33,48	27,21	139,9	925,4

18 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	24,41	156,3
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			10,23	9,18	46,3	306,2
10:00						

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24
Обед						

41/1	Салат из отварного картофеля с марин. огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30	0,42	1,84	3,11	30,29
11/2	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	3,45	4,94	10,96	100,6
32/8	Колбаска витаминная	60	7,47	6,45	2,64	98,41
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,38	1,15	22,98	113,9
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Обед'			19,3	15,46	75,97	503,8
Полдник						

14/12	Булочка дорожная	50	3,87	5,61	27,6	175,1
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,1
Итого за 'Полдник'			6,6	8,12	45,68	276,2
Итого за день			36,63	32,86	178,3	1129

19 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	4,47	12,02	103,3
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,51	18,07	101,1
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25	1,69	3,77	12,35	90,31

Итого за 'Завтрак'

8,39 10,75 42,44 294,7

10:00

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

0,4 0,4 11,6 48,68

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2,18	2,56	31,53
14/2	Суп картофельный с крупой	150/2,9	7,35	5,31	16,27	141,2
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	160	10,68	5,46	23,39	183,8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	17,38	65,7
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

22,61 14,4 78,69 521,9

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,47	3,29	28,15	159,2
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4

Итого за 'Полдник'

6,66 5,65 38,98 230,6

Итого за день

38,06 31,21 171,7 1096

20 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,7
27/10	Чай	150	0,06	0,01	7,38	28,35
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	1,72	0,77	15,05	73,74

Итого за 'Завтрак'

6,69 5,74 46,84 262,8

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30	0,4	1,79	1,53	22,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3,08	3,54	5,41	64,05
5/9	Шницель из птицы	60	8,9	7,46	5,57	125,2
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,72	88,39
3/10	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	9,26	35,78
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78

Итого за 'Обед'

17,19 15,63 54,21 419,8

Полдник

8/5	Сырник	70	11,83	6,72	9,4	146,5
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15
Итого за 'Полдник'			14,06	9,09	26,83	243
Итого за день			37,94	30,45	127,9	925,6