



МЕНЮ

Сад №1

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	5,37	14,42	123,9
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак'			8,48	12,08	42,63	310,2
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						
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,28	29,09
14/2	Суп картофельный с крупой	180/5	3,53	4,93	16,45	122,2
	Котлета из свинины Детская	70	10,82	17,29	8,09	231
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,8
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			22,41	28,22	89,01	680,9
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,1	4,64	6,98	89,7
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Полдник'			6,49	4,79	25,22	168,5
Итого за день			37,89	45,19	167,2	1203

2 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,87	5,24	29,34	186,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,27	13,04	81,51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			11,83	9,85	53,44	346,5
10:00						
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77	4,45	26,57	164
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,46	21,77	116,6
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			11,18	9,24	59,4	359,1

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 св. и растительным маслом	40	0,44	3,99	3,13	49,45
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180/5	1,79	3,2	11,66	81,64
32/8	Колбаска витаминная	70	0,73	1,74	1,97	26,17
11/3	Капуста тушеная	110	2,56	2,09	12,73	74,15
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,95	59,83
Итого за 'Обед'			9,42	11,46	71,64	408,8

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			28,02	29,51	159,9	990

5 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,92	8	30,75	217,8
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,22	13,09	80,46
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,35	5,86	17,26	131,5
Итого за 'Завтрак'			11,9	16,08	61,09	429,8

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

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,92	8	30,75	217,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,27	13,04	81,51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1

Итого за 'Завтрак'**13,51 13,07 57,06 393,4**

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	180/5	1,32	2,17	6,67	49,31
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,15	3,57	6,14	101,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,07	1,36	16,51
3/3	Картофельное пюре	110	2,27	2,86	16,19	98,73
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96
-	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'**18,49 12,13 69,41 450,2**

Полдник

24/12	Шарлотка	60	2,27	2,14	16,38	91,63
-	Кефир	180	5,4	0,09	7,2	54,36

Итого за 'Полдник'**7,67 2,23 23,58 146****Итого за день****39,66 27,43 150,1 989,6**

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,75	4,68	14,53	118,1
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,35	5,86	17,26	131,5

Итого за 'Завтрак'**7,18 10,56 40,64 283,7**

10:00

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

Итого за '10:00'**0 0 0 0**

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,92	2,18	3,74	37,24
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200/10	4,29	4,08	22,91	142,6
4/8	Плов из мяса говядины	180	10,99	23,63	33,04	387,5

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'
10:00 **11,18 10,03 47,88 319,1**

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

Итого за '10:00'
Обед **0 0 0 0**

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'
Полдник **13,81 12,6 63,25 409,7**

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'
Итого за день **15,1 3,66 19,27 169,8**
40,09 26,29 130,4 898,6

11 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,12	34,17	245,8
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4

Итого за 'Завтрак'
10:00 **12,36 16,48 61,98 439,8**

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

Итого за '10:00'
Обед **0,5 0,1 10,3 43,24**

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
28/2	Суп-пюре гороховый	200/10	9,12	4,49	24,94	172,4
	Котлета из свинины Детская	70	10,82	17,29	8,09	231
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,96	3,34	20,66	123,3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,89	12,95	86,73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4,39	3,27	15,49	109,8
Итого за 'Завтрак' 10:00			13,18	11,42	62,11	397,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00' Обед			0,4	0,4	11,6	48,68
41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом	30	0,36	3	2,59	38,59
4/2	Борщ с картофелем	180/5	3,92	5,94	12,02	113,3
11-2/8	Печень тушеная	100	24,27	10,6	0	192,5
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,15	2,76	33,16	170,5
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,92	0,05	30,71	117,7
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед' полдник			36,1	23,48	101,8	748,3
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,45	6,99	29,56	202,5
-	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	104,9
Итого за 'полдник'			10,67	12,75	36,76	307,4
Итого за день			60,35	48,05	212,3	1502

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак' 10:00			11,54	14,72	62,84	426,4
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00' Обед			0,5	0,1	10,3	43,24
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	180/5	4,2	5,04	11,01	105,3
5/9	Котлета из мяса кур	70	10,38	8,71	6,5	146,1
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,28	13,88	80,89
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96

27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4
Итого за 'Завтрак' 10:00			7,41	9,63	53,14	325,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00' Обед			0,5	0,1	10,3	43,24
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/5	10,78	9,13	16,37	190
	Котлета Детская мясная	70	10,1	16,2	8,09	218,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,54	30,61	157,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед' Полдник			28,64	31,99	100,3	791,4
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,52	43,59	217,8
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7
Итого за 'Полдник'			9,43	9,3	52,07	323,4
Итого за день			45,98	51,01	215,8	1484

17 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	6,99	32,13	210,2
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,89	12,95	86,73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1
Итого за 'Завтрак' 10:00			11,59	12,68	58,35	391
-	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
2/2	Борщ со сметаной	180/5	3,88	5,78	8,86	100,2
12/7	Котлета из рыбы	70	9,61	1,4	5,61	73,8
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20	0,43	1,04	1,47	16,73
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,18	25,01	134,9
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7
36/10	Какао с молоком	180	3,28	3,01	21,69	121,3
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4

Итого за 'Завтрак'**10,59 13,5 52,52 367,4**

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	180/2,4	8,74	6,32	19,37	168
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	180	12,01	6,14	26,31	206,8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98

Итого за 'Обед'**25,82 16,13 90,52 596**

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	70	6,26	4,6	39,41	222,9
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68

Итого за 'Полдник'**8,89 7,44 52,41 308,6****Итого за день****45,71 37,47 207,1 1321**

20 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	1,72	0,77	15,05	73,74

Итого за 'Завтрак'**8,33 7,39 56,46 322**

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	180/5	3,68	4,23	6,46	76,44
5/9	Шницель из птицы	70	10,38	8,71	6,5	146,1
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,1
3/10	Напиток из апельсина	180	0,12	0,03	11,11	42,94
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98

Итого за 'Обед'**20,03 18,08 63,33 489,1**

МЕНЮ

Сад №1

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
1 день						
Завтрак						
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	5,37	14,42	123,9
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак'			8,48	12,08	42,63	310,2
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						
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,28	29,09
14/2	Суп картофельный с крупой	180/5	3,53	4,93	16,45	122,2
	Котлета из свинины Детская	70	10,82	17,29	8,09	231
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,8
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			22,41	28,22	89,01	680,9
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,1	4,64	6,98	89,7
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Полдник'			6,49	4,79	25,22	168,5
Итого за день			37,89	45,19	167,2	1203

2 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,87	5,24	29,34	186,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,27	13,04	81,51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			11,83	9,85	53,44	346,5
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

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	1,32	2,17	6,67	49,31
3/3	Картофельное пюре	120	2,48	3,12	17,66	107,7
37/10	Напиток из шиповника	180	0,45	0,19	18,14	69,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,95	59,83
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	70	6,53	7,63	2,58	105,1

Итого за 'Обед'**14,31 16,11 69,26 465,9**

Полдник

23/12	Манник	50	3,26	3,8	28,1	157,1
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	79,16

Итого за 'Полдник'**7,62 7,56 35,32 236,3****Итого за день****34,16 33,91 169,6 1097**

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,36	4,61	30,36	180
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,22	13,09	80,46
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,35	5,86	17,26	131,5

Итого за 'Завтрак'**10,34 12,69 60,7 392**

10:00

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

Итого за '10:00'**0 0 0 0**

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	180/5	2,42	3,95	16,45	108,9
9/8	Печень по-строгановски	80	9,67	12,16	2,32	157,8
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,41	2,36	25,5	133,3
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,95	59,83

Итого за 'Обед'**18,2 20,96 89,45 609,7**

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
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,46	21,77	116,6

Итого за 'Полдник'**18,32 6,1 33,66 258,1****Итого за день****46,86 39,76 183,8 1260**

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77	4,45	26,57	164
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,46	21,77	116,6
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	3,14	2,34	11,06	78,42
Итого за 'Завтрак'			11,18	9,24	59,4	359,1

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 св. и растительным маслом	40	0,44	3,99	3,13	49,45
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180/5	1,79	3,2	11,66	81,64
32/8	Колбаска витаминная	70	0,73	1,74	1,97	26,17
11/3	Капуста тушеная	110	2,56	2,09	12,73	74,15
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,95	59,83
Итого за 'Обед'			9,42	11,46	71,64	408,8

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

28,02 29,51 159,9 990

5 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,92	8	30,75	217,8
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,22	13,09	80,46
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,35	5,86	17,26	131,5

Итого за 'Завтрак'

11,9 16,08 61,09 429,8

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	180/5	1,57	3,94	12,43	87,44
3/9	Рагу из мяса кур	170	2,34	7,9	18,13	151,1
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,95	59,83
Итого за 'Обед'			7,6	14,33	71,32	431,9
Полдник						
11/12	Булочка Российская	50	3,61	3,79	28,53	160,7
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	4,51	8,66	94,99
Итого за 'Полдник'			8,84	8,3	37,19	255,7
Итого за день			28,59	38,82	179,7	1156

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,87	5,24	29,34	186,6
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,02	5,03	14,79	112,7
Итого за 'Завтрак'			7,96	10,29	52,98	333,4
10:00						
-	Сок	100	0	0	0	0
Итого за '10:00'			0	0	0	0
Обед						

28/3	Икра из кабачков	40	0,74	3,49	3,88	47,98
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180/5	4,1	4,12	17,97	121,3
	Котлета из свинины Детская	70	9,68	19,86	4,99	236,5
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,23	2,64	27,27	149,4
37/10	Напиток из шиповника	180	0,45	0,19	18,14	69,32
-	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'			22,03	31,32	92,14	722,4
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			37,95	49,15	180,9	1296

7 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,92	8	30,75	217,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,27	13,04	81,51
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1

Итого за 'Завтрак'**13,51 13,07 57,06 393,4**

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	180/5	1,32	2,17	6,67	49,31
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,15	3,57	6,14	101,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,07	1,36	16,51
3/3	Картофельное пюре	110	2,27	2,86	16,19	98,73
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96
-	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'**18,49 12,13 69,41 450,2**

Полдник

24/12	Шарлотка	60	2,27	2,14	16,38	91,63
-	Кефир	180	5,4	0,09	7,2	54,36

Итого за 'Полдник'**7,67 2,23 23,58 146****Итого за день****39,66 27,43 150,1 989,6**

8 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,75	4,68	14,53	118,1
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,35	5,86	17,26	131,5

Итого за 'Завтрак'**7,18 10,56 40,64 283,7**

10:00

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

Итого за '10:00'**0 0 0 0**

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,92	2,18	3,74	37,24
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200/10	4,29	4,08	22,91	142,6
4/8	Плов из мяса говядины	180	10,99	23,63	33,04	387,5

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	10,36	47,86
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			19,76	30,3	99,25	732,8
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			36,75	51,55	176,7	1298

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,03	7,01	31,1	208,3
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,22	13,09	80,46
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1
Итого за 'Завтрак'			13,42	12,04	57,46	382,9
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	180/5	1,49	3,66	8,86	71,48
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	180	11,54	6,96	26,3	212,2
7/11	Соус сметанный	20	0,24	1,56	0,87	18,53
37/10	Напиток из шиповника	180	0,45	0,19	18,14	69,32
-	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'			16,7	14,5	76,27	487,5

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	180	0,07	0,02	8,85	34,02
Итого за 'Полдник'			15,11	3,67	20,74	175,5
Итого за день			45,23	30,2	154,5	1046

10 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

11 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,12	34,17	245,8
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4

Итого за 'Завтрак'

12,36 16,48 61,98 439,8

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

28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
28/2	Суп-пюре гороховый	200/10	9,12	4,49	24,94	172,4
	Котлета из свинины Детская	70	10,82	17,29	8,09	231
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,96	3,34	20,66	123,3
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35

-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			28,85	28,92	100,8	757,1
Полдник						
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Полдник'			8,06	4,94	46,46	258,6
Итого за день			49,77	50,44	219,5	1499

12 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,51	6,29	28,91	189,2
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4,39	3,27	15,49	109,8
Итого за 'Завтрак'			12,54	12,91	68,5	433,7
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

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	180/5	3,96	5,87	10,92	110,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	7,13	1,06	5,39	59,96
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,1
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			17,47	12,21	75,63	472,1
полдник						

8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11,83	6,72	9,4	146,5
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,2	50,3
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
Итого за 'полдник'			11,98	6,74	31,46	230,8
Итого за день			42,49	31,95	185,9	1180

13 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,89	12,95	86,73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35	4,39	3,27	15,49	109,8
Итого за 'Завтрак' 10:00			13,18	11,42	62,11	397,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за '10:00' Обед			0,4	0,4	11,6	48,68
41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом	30	0,36	3	2,59	38,59
4/2	Борщ с картофелем	180/5	3,92	5,94	12,02	113,3
11-2/8	Печень тушеная	100	24,27	10,6	0	192,5
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,15	2,76	33,16	170,5
20/10	Кисель из сухофруктов	180	0,92	0,05	30,71	117,7
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед' полдник			36,1	23,48	101,8	748,3
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,45	6,99	29,56	202,5
-	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	104,9
Итого за 'полдник'			10,67	12,75	36,76	307,4
Итого за день			60,35	48,05	212,3	1502

14 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак' 10:00			11,54	14,72	62,84	426,4
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24
Итого за '10:00' Обед			0,5	0,1	10,3	43,24
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	180/5	4,2	5,04	11,01	105,3
5/9	Котлета из мяса кур	70	10,38	8,71	6,5	146,1
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,28	13,88	80,89
3/10	Компот из яблок	180	0,32	0,32	17,95	71,96

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			21,33	18,61	75,09	539
полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,1	4,64	6,98	89,7
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'полдник'			6,49	4,9	24,18	162,4
Итого за день			39,86	38,34	172,4	1171

15 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	8,85	34,79
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35	2,37	5,28	17,28	126,4
Итого за 'Завтрак'			10,3	13,28	60,61	394,3

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

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	200/10	5,62	4,9	17,73	136,3
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90	7,3	4,27	8,57	101,6
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	27,29	147,2
3/10	Напиток из апельсина	150	2,19	0,31	20,98	93,05
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			23,05	14,12	98,24	605,3

полдник

24/12	Шарлотка	50	1,89	1,79	13,65	76,36
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4
Итого за 'полдник'			7,7	8,2	23,07	193,8
Итого за день			41,55	35,7	192,2	1237

16 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,3
-----	---	-----	------	------	-------	-------

27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4
Итого за 'Завтрак'			7,41	9,63	53,14	325,7
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						
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/5	10,78	9,13	16,37	190
	Котлета Детская мясная	70	10,1	16,2	8,09	218,3
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,54	30,61	157,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			28,64	31,99	100,3	791,4
Полдник						
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,52	43,59	217,8
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7
Итого за 'Полдник'			9,43	9,3	52,07	323,4
Итого за день			45,98	51,01	215,8	1484

17 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	6,99	32,13	210,2
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,89	12,95	86,73
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1
Итого за 'Завтрак'			11,59	12,68	58,35	391
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	180/5	3,88	5,78	8,86	100,2
12/7	Котлета из рыбы	70	9,61	1,4	5,61	73,8
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20	0,43	1,04	1,47	16,73
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	2,18	25,01	134,9
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	13,14	50,16

-	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'			21,01	12,66	75,1	488,3
Полдник						
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,1	4,64	6,98	89,7
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Итого за 'Полдник'			6,49	4,79	25,22	168,5
Итого за день			39,6	30,24	169	1091

18 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,55	208,4
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30	3,76	2,81	13,28	94,1
Итого за 'Завтрак'			12,93	11,61	58,82	388,2
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	180/5	4,11	5,9	13,08	120,1
32/8	Колбаска витаминная	70	8,71	7,52	3,08	114,8
	Соус томатный	20	0,18	0,67	1,19	11,32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,7
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98
Итого за 'Обед'			22,9	17,82	91,04	596,4
Полдник						

14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,2
36/10	Какао с молоком	180	3,28	3,01	21,69	121,3
Итого за 'Полдник'			8,7	10,87	60,33	366,5
Итого за день			45,03	40,4	220,5	1394

19 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7
36/10	Какао с молоком	180	3,28	3,01	21,69	121,3
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30	2,03	4,53	14,82	108,4

Итого за 'Завтрак'**10,59 13,5 52,52 367,4**

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	180/2,9	8,74	6,32	19,37	168
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	180	12,01	6,14	26,31	206,8
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	20,86	78,84
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98

Итого за 'Обед'**25,82 16,13 90,52 596**

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	70	6,26	4,6	39,41	222,9
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68

Итого за 'Полдник'**8,89 7,44 52,41 308,6****Итого за день****45,71 37,47 207,1 1321**

20 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3
27/10	Чай	180	0,07	0,02	8,85	34,02
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25	1,72	0,77	15,05	73,74

Итого за 'Завтрак'**8,33 7,39 56,46 322**

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	180/5	3,68	4,23	6,46	76,44
5/9	Шницель из птицы	70	10,38	8,71	6,5	146,1
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,1
3/10	Напиток из апельсина	180	0,12	0,03	11,11	42,94
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98

Итого за 'Обед'**20,03 18,08 63,33 489,1**

Полдник						
8/5	Сырник	70	11,83	6,72	9,4	146,5
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,84	13	85,68
-	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,6	25,15
Итого за 'Полдник'			14,5	9,56	29	257,3
Итого за день			42,87	35,04	148,8	1068