

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой  | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 100/30 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | 5,9 | 34,23 | 211,56 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 1 день** |  |   | **44,69** | **45,25** | **208,6** | **1405,4** | **0,764** | **65,43** | **76,5** | **245** | **845** | **225** | **17,6** |
|  | **День 2 вторник** |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя первая** |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 380 | Бутерброд с маслом  | 60/10 | 60/10 | 4,74 | 9,6 | 28,98 | 231 | 0,04 | 5,9 | 28 | 89 | 52 | 19,4 | 0,88 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 180 | Гуляш из говядины | 120 | 120 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 29,4 | 235 | 31,39 | 2,8 |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 0,13 | 0 | 0,02 | 1,46 | 194 | 0,04 | 2,92 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 2 день** |  |   | **65,1** | **66,78** | **210,3** | **1629,9** | **0,934** | **50,91** | **52,1** | **305** | **1113** | **215** | **20,3** |
|  | **День 3 среда** |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя первая** |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 |
| 108 | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 37 | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 10,29 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 3 день** |  |  | **66,26** | **80,87** | **225,9** | **1940,6** | **0,484** | **54,56** | **188** | **600** | **779** | **185** | **12,7** |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,3 | 193,00 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 172 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| 239 | Картофель отварной  | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ИЛИ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 246 | Овощи натуральные  | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| ИЛИ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | 1,2 | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 100/30 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | 5,9 | 34,23 | 211,56 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 4 день** |  |  | **53,41** | **50,45** | **234** | **1609,4** | **0,974** | **94,41** | **123** | **359** | **1014** | **286** | **15,3** |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 154 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,11 | 0,39 | 90 | 248,8 | 350,7 | 39,6 | 1,17 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,02 | 0 | 0,08 | 34 | 45 | 7 | 0 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
|  590 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 50 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой  | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
|  ТК №49 | Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек» | 200 | 200 | 0 | 0 | 21,83 | 84,38 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 5 день** |  |  | **76,3** | **36,44** | **239,4** | **1603,7** | **0,864** | **53,65** | **180** | **544** | **1017** | **223** | **15,5** |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | 13,5 | 16,96 | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,016 | 0 | 0 | 5,4 | 18,44 | 7,76 | 0,35 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | **0,31** |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | **1,09** |
| 188 | Котлеты из говядины с овощами  | 80 | 100 | 11,82 | 15,08 | 3,48 | 197,58 | 0,04 | 0,26 | 64 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,06 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 6 день** |  |  | **48,89** | **50,29** | **208,9** | **1446,1** | **0,7** | **67,98** | **85,1** | **243** | **830** | **227** | **17,9** |
|  | **День 7 вторник** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 50/13 | 60/16 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 180 | Гуляш из говядины | 120 | 120 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 29,4 | 235 | 31,39 | 2,8 |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 0,13 | 0 | 0,02 | 1,46 | 194 | 0,04 | 2,92 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 7 день** |  |  | **85,62** | **84,76** | **225,5** | **1953,4** | **0,784** | **47,56** | **76,3** | **272** | **991** | **199** | **18,7** |
|  | **День 8 среда** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,3 | 193,00 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 178 | Голубцы ленивые с маслом или с соусом | 80/30 | 100/50 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,08 | 0,12 | 23 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 239 | Картофель отварной  | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ИЛИ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 246 | Овощи натуральные  | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| ИЛИ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | 1,2 | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 204 | Суп картофельный с крупой  | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,11 | 8,25 | 0 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 8 день** |  |  | **47,3** | **50,67** | **225,1** | **1572,6** | **0,954** | **82,22** | **93,5** | **354** | **988** | **248** | **17,2** |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 200/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
| **Обед** |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 0,1 | 9,11 | 15 | 45,3 | 176,5 | 47,35 | 1,26 |
| 209 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| 130 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 9 день** |  |  | **64,04** | **48,98** | **275,5** | **1792,5** | **0,714** | **70** | **132** | **521** | **986** | **249** | **16,6** |
|  |  **День 10 пятница** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,09 | 0,91 | 39,2 | 164,7 | 144,3 | 24,1 | 0,53 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,02 | 0 | 0,08 | 34 | 45 | 7 | 0 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие  | 200 | 200 | 2,56 | 0,56 | 23,14 | 108 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 |
|  590 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 50 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| **Обед** |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | **0,31** |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,18 | 4,65 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 210 | Курица в соусе с томатом | 120 | 120 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 0,08 | 0,68 | 53,8 | 70,13 | 172,8 | 29,88 | 2,21 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,02 | 0 | 20 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,01 | 1,28 | 0,01 | 5,78 | 2,97 | 1,42 | 0,12 |
|  108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 |
|  110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
|  | **Итого за 10 день** |  |  | **71,6** | **80,45** | **227,6** | **1943,8** | **0,694** | **47,11** | **208** | **501** | **749** | **183** | **13,4** |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  | **623,21** | **594,9** | **2281** | **16897** | **7,866** | **633,8** | **1215** | **3943** | **9312** | **2239** | **165** |
|  | **Итого в среднем за 1 день** |  |  | **62,321** | **59,49** | **228,1** | **1689,7** | **0,79** | **63,38** | **121** | **394,3** | **931,2** | **223,9** | **16,5** |