

смеси сухофруктов	50	0,40	0,05	0,80	5		70
	180			9,98	40	2	349
Огурец соленый (порционная пакетированная)	50	0,40	0,05	0,80	5		70
Компот из смеси сухофрукто в	180			9,98	40	2	349
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113		386
Вафли	50	3,75	5,90	11,80	115		6
УЖИН							
Плов	180	3,96	12,24	59,40	365		297
рисовый с сухофрукта ми	180			59,40	365		297
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
чай с сахаром	180	1,52	1,63	12,35	70		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
Каша геркулесова я молочная	180	5,89	9,63	17,64	181		29
Кофе на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99		689
Бутерброд с маслом и сыром	30/ 5/8	4,67	6,50	11,15	122		3
Второй завтрак							
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Каша пшеничная	180	5,97	8,90	19,51	182		
Какао с молоком	200	3,64	3,94	17,16	119		
Бутерброд с маслом	30/5	2,59	4,38	11,15	94		
Второй завтрак							
ПОЛДНИК							
Кефир	200	55,4	6,22	8,20	113		
Вафли	50	2,00	12,5	30,50	243		
УЖИН							
Каша пшеничная с молоком и маслом	180	5,97	9,20	20,07	187		
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		
чай с сахаром	180	0,12	0,03	8,33	41		
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		

Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок	100	0,40		11,30	47		389
Обед															
Рассольник с куррой и сметаной	200	5,68	9,50	12,86	160		89	Суп крестьянски й на	200	5,41	7,61	12,3	139		204
Коллета	80	14,69	18,21	7,22	252		294	куринном бульоне	180	21,12	23,58	34,21	433		443
рубленая из птицы								Плов с курицей	50	0,82	4,05	5,01	60		48
Гороховое пюре с маслом	120	10	4,80	21,92	168		150	Салат из свеклы	180	0,16	0,01	14,12	57	2,28	638
(Горошница)								Компот из изюма с лимоном с витамином С	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Компот из смеси сухофруктов	180			9,98	40	2	349								
Полдник															
Кисель из повидла	200	0,08		24,18	97		383	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	118		434
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Бутерброд с повидлом	30/ 5	2,59	0,48	17,63	85		2
Ужин															
Сырники из творога со сметанным соусом	140/1 0	26,08	23,55	37,53	466		231	Запеканка творожно- манная	150	23,16	17,30	12,56	299		223
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 3															
Завтрак															
Каша рисовая с молоком и маслом	180	5,29	8,85	20,80	184		189	Каша манная с маслом	180	5,58	8,83	18,88	177		189
Кофе на	180	2,80	3,20	14,68	99		689	Какао с	200	3,64	3,94	17,16	119		693
ДЕНЬ 8															
Завтрак															

Молоке	30/5	2,59	4,38	11,15	94		3	Молоком	30/5	2,59	4,38	11,15	94		1
Бутерброд с маслом								Бутерброд с маслом							
Второй завтрак								Второй завтрак							
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Сок, фрукт	100	0,40		11,30	47		389
Обед								Обед							
Свекольник со сметаной	200	6,23	9,47	14,82	169		109	Щи с капустой на куринном бульоне	200	6,22	9,46	11,69	157		67
Бефстроганов из печени	90	15,02	7,56	3,84	143		423	Бефстроганов из печени	90	15,02	7,56	3,84	143		423
Гречка	120	2,26	2,82	22,88	126		304	Макаронны отварные	120	3,77	2,90	25,13	142		203
рассыпчатая							85	Икра	60	1,01	0,05	2,90	54		85
Икра	60	1,01	0,05	2,90	54		85	Икра							
кабачковая								кабачковая							
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Компот из изюма с лимоном с витамином С	180			9,98	40	2,28	638	Компот из смеси сухофруктов	180			9,98	40	2	349
Подльник								Подльник							
Кефир	200	5,55	6,22	8,02	113		386	Кисель на повидле	200	0,08		24,18	97		383
Пряник	50	3,5	5,12	10,32	149		6	Печенье	50	3,75	5,90	11,80	115		6
Ужин								Ужин							
Рагу овощное	150	18,07	16,74	17,18	292		351	Салат рыбный	250	14,13	26,42	22,75	385		234
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4
Какао с молоком	180	3,28	3,55	15,44	107		693	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391
½ яйцо вареное	25	3,18	2,88	0,18	39		13	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт							
ДЕНЬ 4								ДЕНЬ 9							

Завтрак										Завтрак									
Каша	180	5,49	8,88	21,34	187			198	Каша	180	5,74	8,90	20,88	187			297		
кукурузная									ячневая с										
Молочная	180	3,28	3,55	15,44	107			693	Молоком и	200	3,11	3,56	16,31	110			689		
Какао с									Молоком										
Молоком	30/5/	4,67	6,50	11,15	122			3	Кофе на	30/	2,59	4,38	11,15	94			1		
Бутерброд с	8								Молоке	5									
маслом и сыром									Бутерброд с										
									маслом										
Второй завтрак										Второй завтрак									
Сок										Сок									
Обед										Обед									
Суп	200	8,13	9,20	13,79	170			83	Суп	200	11,27	9,81	24,58	231			88		
картофельный с									гороховый										
фрикадельками	80	14,85	5,82	7,42	141			388	на курином	200	21,65	22,45	24,43	387			289		
Котлета рыбная	120	2,26	2,82	22,88	126			511	бульоне										
Рис отварной	50	0,72	3,66	4,5	53				Рагу	50	3,30	0,60	17,05	87			5		
Салат из свежеты	50	3,30	0,60	17,05	87			5	овощное с	180	0,16	0,01	14,12	57			638		
Хлеб ржаной	180			9,98	40			349	курицей										
Компот из									Хлеб										
смеси									ржаной										
сухофруктов									Компот из										
									изюма с										
									лимоном с										
									витамином										
									С										
Полдник										Полдник									
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	118			434	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113			386		
кипяченое									Хлеб	30	2,55	0,48	11,10	59			4		
Хлеб	30	2,55	0,48	11,10	59			4	пшеничный										
пшеничный																			
Ужин										Ужин									
Вареники	150	25,58	16,29	32,14	378			218	Омлет	150	12,14	16,46	6,60	224			214		
ленивые									натуральны										
(отварные) со									й с										
сметанным соус									кукурузой	30	2,55	0,48	11,10	59			4		
Хлеб	30	2,55	0,48	11,10	59			4	Хлеб										
пшеничный									пшеничный										
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41			391	Чай с	180	0,12	0,03	10	41			391		

Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	сахаром Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338
ДЕНЬ 5															
Завтрак															
Каша гречневая	180	6,13	9,20	19,41	185		310	Каша «Дружба»	180	5,80	9,09	20,10	185		311
Молочная								Какао с	200	3,64	3,94	17,16	119		693
Кофе на молоке	200	3,11	3,56	16,31	110		689	молоком							
Бутерброд с	30/8/	4,67	6,50	11,15	122		3	Бутерброд с	30/	2,59	4,38	11,15	94		1
маслом и сыром	5							маслом	5						
Второй завтрак															
Сок	100	0,40		11,30	47		389	Второй завтрак							
Обед															
Суп с рыбными консервами	200	5,77	4,08	12,16	190		102	Борщ на курином	200	6,65	9,49	14,88	172		56
Запеканка								бульоне							
картофельная с	150	18,23	17,98	18,21	308		425	Тефтели	80	14,33	5,42	7,81	137		104
мясом								рыбные							
Салат из								Пюре	120	3,46	3,62	20,82	130		335
капусты	50	5,98	8,93	9,96	144		47	картофельн ое с маслом							
квашеной								Хлеб	50	3,30	0,60	17,05	87		5
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		5	Компот из	180			9,98	40		349
Компот из	180				40		349	смеси							
смеси								сухофрукто в							
сухофруктов															
Полдник															
Булочка с	80	8,69	9,51	61,37	366		741	Ватрушка с	80	7,45	8,32	60,39	346		458
изюмом								чаем							
Чай с молоком	180	1,52	1,63	12,35	70		393	Чай с молоком	180	1,52	1,63	12,35	70		393
Ужин															

Винегрет овощной	150	3,30	7,92	20,12	165		45	Запеканка с печенью и рисом	150	16,94	8,15	19,30	218	424
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	4
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	41		391	Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,09	41	392
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44		338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	41	338