

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
41.Понедельник						
Завтрак						
Н331/1 Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив, маслом	200		3,24	7,94	23,68	208,16
035 Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,25	5,30	15,51	62,93	450,74
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
056/1.Суп-лапштка домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н350.Бигус с мясом куры	230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		29,12	18,80	13,82	77,40	560,80
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
		16,53	15,40	23,24	36,99	417,66
Итого:		57,40	39,50	52,67	187,42	1475,19

2

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
42. Вторник						
Завтрак						
н038/5. Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5. Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
10-00 ч						
012. Апельсин 150 гр	150	0,95		0,21	10,82	42,00
		0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
288. Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
6/7/1. Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
64с. Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
063. Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		22,34	13,34	16,01	79,62	578,37
Полдник						
н123с4. Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	180	4,84	2,51	7,16	20,79	170,74
023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6. Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		15,93	10,00	13,17	58,90	435,84
Итого:		56,27	37,27	47,90	187,38	1454,18

3

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
43.Среда						
Завтрак						
162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,54	2,78	7,16	23,43	188,00
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		13,43	7,91	18,32	61,09	468,86
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
31/1.Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	60	0,88		3,65	6,79	69,04
264.Суп крестьянский со сметаной <i>с курицей</i>	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
40/7.Сосиски отварные 70 гр	70	7,24	7,24	14,72	1,02	186,20
н76с.Капуста тушеная.	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		16,43	7,40	28,29	70,62	623,13
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
Н140с/1.Пудинг творожный с изюмом 130гр	130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
		17,43	16,45	25,50	26,57	521,27
Итого:		47,79	31,76	72,21	168,38	1659,26

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
44. Четверг						
Завтрак						
43-2/3/2 Макароны изделия с сыром 130 гр			15,38	20,17	16,54	346,32
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		19,36	15,41	25,50	63,02	577,39
10-00 ч						
346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
19/1 Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	60	6,34		4,45	0,83	139,46
30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
256.Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	80	11,49	10,82	10,05	4,52	169,54
н076/1.Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		27,89	16,38	20,18	90,19	760,38
Полдник						
023-1.Йогурт питьевой 170 г	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
206с/1.Пирожок с капустой ..	80	5,34	1,28	6,96	25,95	202,89
		13,83	9,77	12,39	40,38	347,17
Итого:		61,43	41,56	58,42	203,97	1724,54

5

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
45.Пятница						
Завтрак						
н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	200	4,77	3,69	6,23	15,33	148,29
175/1.Батон с маслом 40/5	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		13,02	8,69	16,79	53,56	426,24
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
18/2 Суп картофельный макарон	200	11,65	0,02	4,87	11,65	158,45
н191.Тефтели из говядины паровые.	80	12,17	11,44	2,8	5,61	188,95
н113/1.Свекла,тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		20,95	11,74	24,69	78,88	682,14
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
17/4/2.Каша кукурузная .рис молочная с маслом сливочным	180	4,12	2,72	5,69	19,98	160,74
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		9,83	6,91	10,66	36,14	290,81
Итого:		44,30	27,34	52,24	178,68	1445,19

6

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
46.Понедельник						
Завтрак						
н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
017/1.Зеленый горошек 60 гр	60	1,72		0,10	3,50	23,66
044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом кури.	230	18,19	14,85	8,32	28,26	279,22
078.Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		24,94	14,98	11,71	79,85	539,13
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
18/5.Пудинг из творога с морковью100 гр	100	9,81	8,73	14,19	16,30	254,92
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		15,11	14,03	20,29	31,04	387,94
Итого:		51,69	34,31	48,24	182,19	1409,26

7

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
47. Вторник						
Завтрак						
185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
н166.Суфле творожное..	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		24,96	20,70	27,56	62,36	625,31
10-00 ч						
202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед						
001.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
н151-3Макаронные изделия отварные	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		25,59	14,17	19,45	90,76	655,88
Полдник						
н066-2.Каша манная молочная со сливочным маслом .	180	5,08	3,34	6,32	20,70	172,69
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		14,09	10,83	11,29	43,45	346,19
Итого:		65,52	45,70	58,50	206,66	1666,58

8

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
48.Среда						
Завтрак						
Н119с Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,37	3,78	6,29	15,68	148,98
035.Батон с маслом	45	3,45	2,37	7,74	21,36	131,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		14,26	7,91	18,45	60,34	477,84
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
264 Суп крестьянский со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
н243/1.Голубцы ленивые в молочном соусе .	200	16,97	14,22	16,65	15,30	297,70
063 Напиток из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		23,09	14,35	22,44	80,32	625,76
Полдник						
363-1.Ряженка 170 г	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57
052 Пирожок с яблоками	80	3,90	0,87	6,08	22,12	172,83
		8,99	5,96	16,26	29,08	315,40
Итого:		46,84	28,22	57,25	179,84	1465,00

9

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
49. Четверг						
Завтрак						
Н038/5 Омлет наткральный 150гр	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067 Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		17,69	14,44	23,24	42,02	466,40
10-00 ч						
088 Яблоко 120гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,31	7,80
Н137 Щи смясом со сметаной	200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,19
149с-1 тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
64с Картофельное пюре	150	2,96	0,55	3,99	21,97	143,92
110 Компот из кураги		0,49			17,71	76,94
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		25,24	15,95	15,17	69,09	585,72
Полдник						
н162-5.Каша рисовая молочная со сливочным маслом..	150	2,92	1,72	4,40	15,28	119,62
023Ряженка 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
009 Вафли 20гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		12,57	9,21	9,93	54,21	363,12
Итого:		55,92	39,60	48,76	177,78	1462,76

10

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
50.Пятница						
Завтрак						
Н080-1 Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,49	3,44	8,13	28,04	216,46
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном	200	0,04			12,93	54,71
		11,76	5,59	11,55	62,29	394,32
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
27/1.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,14		3,71	9,50	83,08
071 суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	2,61	0,80	5,06	16,20	130,15
26/8 Суфле из мяса говядины	80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
Н113/1 Свекла, тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1.Компот из сухофруктов	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		29,51	20,60	32,27	80,91	764,07
Полдник						
075.Снежок 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
Н132/2 Макароны изделия в молоке с маслом	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		10,01	7,52	10,58	29,95	263,53
Итого:		51,78	33,71	54,50	183,25	1467,92

М

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
51.Понедельник						
Завтрак						
н125с.Каша пшеничная на концентрис.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
035 Чай с сахаром	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		10,43	5,30	15,01	60,21	428,54
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	0,14	2,99	14,00	95,80
н114.Котлета из мяса куры	80	15,24	14,66	3,96	4,20	122,98
н76с Капуста тушеная	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
024.Компот из сухофруктов	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		24,93	14,82	14,77	90,38	591,85
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,56	16,51	24,55	32,28	416,41
Итого:		53,42	36,63	54,43	192,97	1482,80

12

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
52. Вторник						
Завтрак						
н038/5. Омлет натуральный 150 гр.	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5. Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
10-00 ч						
010. Банан 140 гр	140	1,47		0,10	21,36	87,22
		1,47	0,00	0,10	21,36	87,22
Обед						
291. Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
254. Борщ с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
149с-1. Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
64с. Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115/1. Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		25,29	16,41	17,65	74,47	594,96
Полдник						
н076/1. Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6. Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		16,38	7,51	10,82	70,69	452,82
Итого:		60,19	37,85	47,08	204,56	1532,98

15

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
53.Среда						
Завтрак						
н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		12,30	6,47	16,81	57,56	436,84
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
249.Печень говяжья по-строгоновски	80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
н151-3.Макаронные изделия отварные	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		21,65	11,80	16,79	78,49	565,99
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
19/5.Запеканка из творога с рисом 100 гр	100	10,95	9,76	16,54	14,28	278,52
004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		16,55	15,36	26,84	29,02	453,47
Итого:		51,00	33,63	60,54	175,17	1502,30

14

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
54. Четверг						
Завтрак						
15/4 Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	9,05	5,88	15,82	33,71	337,62
035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4. Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		13,63	7,38	22,89	78,35	583,83
10-00 ч						
346. Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
001. Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258. Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
н163. Котлета из говядины.	80	12,48	12,01	11,54	3,50	185,27
н076/1 Каша гречневая	150	2,83	0,09	4,75	15,13	120,80
110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		22,10	12,24	23,99	78,98	631,72
Полдник						
н132 Макароны изделия в молоке с маслом	180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,35	9,88	11,29	41,25	335,64
Итого:		49,43	29,50	58,52	208,96	1590,78

15

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
55.Пятница						
Завтрак						
5/4/4.Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	3,97	8,07	26,77	221,56
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		14,42	8,75	14,31	64,96	459,58
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
289.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	60	0,56		3,13	7,95	56,69
30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
041 Запеканка картофельная с отварным мясом	230	22,18	18,50	21,67	18,11	380,05
115.Напиток из клюквы	200	0,28			18,93	77,82
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		33,35	24,04	27,66	78,59	725,16
Полдник						
075-1.Кефир 170 г	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
150/1.Ватрушка с повидлом 80 гр	80	4,72	0,92	6,07	40,99	256,63
		9,47	5,67	11,50	47,95	351,68
Итого:		57,74	38,46	53,57	201,60	1582,41

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
56.Понедельник						
Завтрак						
н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035.Батон с маслом с сыром	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,55
056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н190-1с/3.Гуляш из мяса куры ..	80	16,39	16,04	4,65	2,30	127,08
н047.Пюре розовое.	150	2,79	0,77	4,04	18,36	127,63
063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		26,21	17,29	13,82	79,48	557,97
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н039-5.Запеканка творожная 100 гр	100	12,83	12,39	16,83	9,36	268,75
		18,13	17,69	22,93	24,10	401,76
Итого:		55,98	40,28	52,99	174,88	1441,94

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
57. Вторник						
Завтрак						
Н038/5. Омлет натуральный 150г	200	5,51	3,44	7,90	23,64	197,32
435/5. Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5. Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
118/1. Чай с молоком .	200	2,76	2,76	2,96	13,57	98,80
		13,50	8,35	14,28	58,53	419,27
10-00 ч						
202. Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед						
367-3. Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,31	7,80
27/2. Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,44
230. Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1. Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
34/2/4. Гренки 15 гр	15	1,29		0,14	8,21	41,58
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		23,25	15,08	23,78	66,24	591,72
Полдник						
023-1. Йогурт питьевой 170 г	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
148/1. Шанежка с картофелем	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
		13,62	9,69	12,48	57,49	415,50
Итого:		51,25	33,12	50,74	192,35	1465,69

18

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
58.Среда						
Завтрак						
н119с.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
035 Батон с маслом	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		14,26	7,91	18,45	60,34	477,84
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
275 Икра кабачковая 60гр.	60	0,83		4,45	6,34	69,73
н086/2.Суп гороховый.	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
152/3.Азу с говядиной	200	14,37	11,78	13,79	20,27	285,18
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		22,67	11,79	22,33	79,65	633,08
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
13/5.Запеканка из творога с морковью 100 гр	100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,23	16,19	30,72	29,31	461,62
Итого:		54,66	35,89	71,60	179,40	1618,54

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
59. Четверг						
Завтрак						
43-2/3/1 Макароны изделия отварные с сыром 150 гр	150	10,11	8,78	10,26	5,69	171,95
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		16,02	11,44	18,41	43,92	418,22
10-00 ч						
008.Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
н146.Щи вегетарианские со сметаной .	200	1,89	0,13	2,77	8,87	68,22
355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
179/1.Рис припущенный с овощами .	150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		25,61	14,17	19,77	92,30	658,50
Полдник						
15/4/1 Каша пшеничная молочная с маслом .	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,31	10,82	10,58	36,54	306,96
Итого:		55,36	36,43	49,18	185,22	1431,20

20

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
60.Пятница						
Завтрак						
н125с.Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		10,39	5,39	10,86	55,21	363,82
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
Н136-1 Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
098 Помидор порционный 50 гр	50	8,55	8,55	4,28		72,96
64с Картофельное пюре	150	2,96	0,55	8,61	1,97	167,23
Н089 Суфле из печени	80	16,67	16,47	8,61		143,92
115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
500 Аскорбиновая кислота	0,05					
		33,86	25,70	20,14	77,08	641,41
Полдник						
075-1.Кефир 170 г	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
304 Мармелад		5,05			15,32	
118р.Плюшка с маком	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
		11,01	5,82	8,67	70,01	404,81
Итого:		55,76	36,91	39,77	212,40	1456,03