

"Согласовано"

Директор

2024 г.



Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

"Утверждено"

Р.В. Малыцев

2024 г.



### Примерное цикличное 20-дневное меню

для МБДОУ По Калининградской области в Нестеровском МО  
возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)

2023-2024 гг

Возрастная градация от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Глиевоиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

#### 01 день, понедельник (1 неделя)

##### Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Вутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>10,303</b>	<b>14,480</b>	<b>60,525</b>	<b>413,635</b>	<b>0,189</b>	<b>1,881</b>	<b>0,095</b>	<b>0,434</b>	<b>296,262</b>	<b>288,386</b>	<b>70,550</b>	<b>1,605</b>

##### Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

##### Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/50	1824	50	0,668	2,034	3,764	36,034	0,024	2,280	0,720	1,024	15,230	24,148	15,073	0,262
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/180	1275	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/80	1432	80	12,033	12,395	12,341	209,046	0,090	1,629	0,032	2,621	11,732	79,696	44,394	1,199
4	Макароньы отварные с маслом 1/130	1448	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,891</b>	<b>26,925</b>	<b>91,375</b>	<b>695,394</b>	<b>0,454</b>	<b>38,917</b>	<b>1,225</b>	<b>8,774</b>	<b>119,851</b>	<b>293,013</b>	<b>142,376</b>	<b>5,518</b>

##### Полдник

1	Макароньы отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200								
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>	<b>0,122</b>	<b>2,109</b>	<b>0,078</b>	<b>3,030</b>	<b>249,829</b>	<b>273,356</b>	<b>39,228</b>	<b>1,192</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,949</b>	<b>55,886</b>	<b>213,053</b>	<b>1 550,977</b>	<b>0,799</b>	<b>77,907</b>	<b>1,398</b>	<b>12,439</b>	<b>690,942</b>	<b>871,754</b>	<b>263,154</b>	<b>9,565</b>

**02 день вторник (1 неделя)****Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>7,868</b>	<b>12,128</b>	<b>52,886</b>	<b>352,165</b>	<b>0,218</b>	<b>1,159</b>	<b>0,061</b>	<b>1,108</b>	<b>139,195</b>	<b>183,433</b>	<b>64,112</b>	<b>2,438</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1817	50	0,855	3,037	3,855	46,173	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,736	85,109	12,960	0,780
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
5	Напиток из пшеничника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>25,025</b>	<b>27,634</b>	<b>83,436</b>	<b>682,552</b>	<b>0,758</b>	<b>31,505</b>	<b>0,343</b>	<b>7,267</b>	<b>110,478</b>	<b>321,205</b>	<b>157,249</b>	<b>7,209</b>

**Полдник**

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>11,664</b>	<b>12,714</b>	<b>30,600</b>	<b>283,482</b>	<b>0,174</b>	<b>0,319</b>	<b>0,184</b>	<b>3,081</b>	<b>80,889</b>	<b>161,994</b>	<b>28,498</b>	<b>3,421</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,487</b>	<b>51,483</b>	<b>179,384</b>	<b>1358,830</b>	<b>1,171</b>	<b>33,883</b>	<b>0,589</b>	<b>11,466</b>	<b>330,562</b>	<b>666,633</b>	<b>249,859</b>	<b>13,068</b>

**03 день среда (1 неделя)****Завтрак**

1	Каша пшеница молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>13,910</b>	<b>16,486</b>	<b>61,521</b>	<b>450,096</b>	<b>0,214</b>	<b>2,345</b>	<b>0,100</b>	<b>0,973</b>	<b>335,179</b>	<b>303,271</b>	<b>72,764</b>	<b>2,210</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1812	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,08	0,018	0,020	2,646	33,651	186,880	27,688	0,656

4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2.854	4.231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>20,579</b>	<b>22,173</b>	<b>91,94</b>	<b>649,63</b>	<b>0,443</b>	<b>45,619</b>	<b>0,392</b>	<b>6,672</b>	<b>136,371</b>	<b>368,999</b>	<b>105,146</b>	<b>4,955</b>

**Поддник**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>0,137</b>	<b>1,950</b>	<b>0,064</b>	<b>3,098</b>	<b>201,410</b>	<b>216,636</b>	<b>34,590</b>	<b>1,262</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,335</b>	<b>49,494</b>	<b>234,195</b>	<b>1 587,564</b>	<b>0,829</b>	<b>84,914</b>	<b>0,555</b>	<b>10,943</b>	<b>697,960</b>	<b>905,906</b>	<b>223,500</b>	<b>9,677</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>10,518</b>	<b>12,453</b>	<b>62,401</b>	<b>403,750</b>	<b>0,255</b>	<b>1,744</b>	<b>0,070</b>	<b>2,808</b>	<b>183,570</b>	<b>244,732</b>	<b>111,262</b>	<b>4,082</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>23,779</b>	<b>27,480</b>	<b>89,411</b>	<b>700,082</b>	<b>0,429</b>	<b>31,125</b>	<b>0,630</b>	<b>8,352</b>	<b>116,761</b>	<b>372,442</b>	<b>162,891</b>	<b>5,091</b>

**Поддник**

1	Макароньы отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>	<b>0,122</b>	<b>0,124</b>	<b>0,038</b>	<b>1,512</b>	<b>132,077</b>	<b>145,609</b>	<b>28,770</b>	<b>2,168</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,132</b>	<b>46,234</b>	<b>221,010</b>	<b>1 472,669</b>	<b>0,827</b>	<b>33,893</b>	<b>0,739</b>	<b>12,683</b>	<b>432,408</b>	<b>762,784</b>	<b>302,923</b>	<b>11,341</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338

<i>Итого:</i>		415	8,796	13,178	50,144	354,365	2,466	1,211	0,082	0,443	225,667	158,000	33,082	1,380	
<b>Завтрак 2</b>															
1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3	Терфегля мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			660	23,181	25,456	85,141	662,390	0,811	54,570	0,370	5,236	116,038	309,552	111,202	6,136

<b>Полдник</b>															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<i>Итого:</i>			310	16,395	11,822	49,244	368,955	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
<b>Всего:</b>				49,022	50,756	193,479	1 426,809	5,454	92,019	0,506	7,711	529,423	698,192	183,357	9,914
<b>06 день понедельник (2 недели)</b>															

<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<i>Итого:</i>			405	9,393	13,460	56,925	386,415	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055
<b>Завтрак 2</b>															
1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			650	23,762	30,022	79,783	684,374	0,802	64,711	1,555	7,214	137,609	302,307	116,686	5,539

<b>Полдник</b>															
1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782

2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>	<b>0,122</b>	<b>1,950</b>	<b>0,083</b>	<b>3,300</b>	<b>203,397</b>	<b>223,229</b>	<b>35,938</b>	<b>1,337</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,64</b>	<b>50,083</b>	<b>201,855</b>	<b>1428,73</b>	<b>1,205</b>	<b>103,472</b>	<b>1,712</b>	<b>11,829</b>	<b>565,869</b>	<b>770,921</b>	<b>232,574</b>	<b>10,180</b>

**Завтрак**

<b>07 день вторник (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>8,778</b>	<b>13,148</b>	<b>56,486</b>	<b>379,385</b>	<b>0,188</b>	<b>1,229</b>	<b>0,082</b>	<b>0,428</b>	<b>235,595</b>	<b>243,433</b>	<b>65,712</b>	<b>1,988</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/80	783	80	16,288	15,307	5,996	226,900	0,182	0,789	0,013	1,614	16,721	115,021	43,094	1,014
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>29,051</b>	<b>28,998</b>	<b>93,722</b>	<b>752,079</b>	<b>0,477</b>	<b>23,072</b>	<b>0,391</b>	<b>6,661</b>	<b>99,555</b>	<b>282,499</b>	<b>104,715</b>	<b>5,221</b>

**Полдник**

1	Картофель тушеный 1/100	1699	100	2,140	2,418	17,814	101,578	0,130	21,000		1,030	17,380	66,590	26,120	1,078
2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420	0,014		0,050	0,400	11,000	38,400	2,400	0,500
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>5,988</b>	<b>4,946</b>	<b>41,891</b>	<b>236,027</b>	<b>0,184</b>	<b>21,054</b>	<b>0,050</b>	<b>1,890</b>	<b>46,255</b>	<b>148,245</b>	<b>44,118</b>	<b>2,963</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,817</b>	<b>47,092</b>	<b>205,100</b>	<b>1 419,492</b>	<b>0,869</b>	<b>46,255</b>	<b>0,524</b>	<b>8,989</b>	<b>381,405</b>	<b>674,177</b>	<b>214,544</b>	<b>10,172</b>

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>9,070</b>	<b>13,106</b>	<b>53,631</b>	<b>368,756</b>	<b>2,465</b>	<b>2,275</b>	<b>0,079</b>	<b>0,408</b>	<b>230,479</b>	<b>187,821</b>	<b>45,424</b>	<b>1,570</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)	1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>	<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с сыром	1/50	387	50	1,359	3,673	4,039	54,647	0,010	4,608	0,005	1,376	43,823	35,112	11,583	0,657
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне	1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Картофель тушеный с печенью	1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктово-ягодный	1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный	1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>650</b>	<b>24,402</b>	<b>22,497</b>	<b>91,950</b>	<b>667,882</b>	<b>0,392</b>	<b>77,346</b>	<b>0,896</b>	<b>7,915</b>	<b>138,390</b>	<b>386,857</b>	<b>105,660</b>	<b>8,477</b>

**Полдник**

1	Голубец ленивый из курицы в соусе	1/100/40	2561	140	13,218	13,602	16,075	239,593	0,092	26,344	0,064	3,226	46,387	130,074	59,485	1,373
2	Хлеб пшеничный	1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром	1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>				<b>340</b>	<b>14,526</b>	<b>13,830</b>	<b>40,012</b>	<b>342,622</b>	<b>0,174</b>	<b>26,398</b>	<b>0,064</b>	<b>3,264</b>	<b>57,687</b>	<b>134,555</b>	<b>71,882</b>	<b>2,578</b>
<b>Всего:</b>					<b>48,648</b>	<b>49,733</b>	<b>194,543</b>	<b>1 420,360</b>	<b>3,066</b>	<b>141,019</b>	<b>1,039</b>	<b>11,787</b>	<b>451,556</b>	<b>726,234</b>	<b>233,966</b>	<b>13,875</b>

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью	1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром	1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>				<b>415</b>	<b>8,728</b>	<b>13,068</b>	<b>47,026</b>	<b>340,625</b>	<b>0,120</b>	<b>1,229</b>	<b>0,082</b>	<b>0,608</b>	<b>227,395</b>	<b>162,433</b>	<b>34,112</b>	<b>1,678</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>				<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат Осенний	1/50	665	50	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп с рисом и томатом на бульоне	1/180	1275	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3	Каша гречневая с курицей	1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м	1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный	1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>650</b>	<b>28,089</b>	<b>27,406</b>	<b>93,449</b>	<b>732,807</b>	<b>0,529</b>	<b>17,810</b>	<b>0,531</b>	<b>10,873</b>	<b>91,277</b>	<b>397,206</b>	<b>216,555</b>	<b>7,451</b>

**Полдник**

1	Ледяги с ягодным соусом	1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Чай заварной с сахаром	1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>				<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>0,122</b>	<b>2,109</b>	<b>0,078</b>	<b>3,030</b>	<b>249,829</b>	<b>273,356</b>	<b>39,228</b>	<b>1,192</b>
<b>Всего:</b>					<b>52,922</b>	<b>54,654</b>	<b>205,678</b>	<b>1 526,282</b>	<b>0,791</b>	<b>22,047</b>	<b>0,691</b>	<b>14,520</b>	<b>568,501</b>	<b>832,995</b>	<b>289,894</b>	<b>10,321</b>

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>9,276</b>	<b>11,318</b>	<b>61,534</b>	<b>385,105</b>	<b>0,255</b>	<b>1,141</b>	<b>0,061</b>	<b>2,808</b>	<b>130,267</b>	<b>202,750</b>	<b>104,522</b>	<b>3,890</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Уха 1/180	339	180	6,303	4,193	20,487	144,899	0,505	15,593	0,146	1,839	34,562	111,936	32,053	1,160
3	Гуляш мясной 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,736	85,109	12,960	0,780
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>24,140</b>	<b>24,021</b>	<b>84,383</b>	<b>650,283</b>	<b>1,185</b>	<b>61,493</b>	<b>0,335</b>	<b>4,446</b>	<b>106,696</b>	<b>332,818</b>	<b>107,667</b>	<b>5,536</b>

**Полдник**

1	Запеканка творожная золотистая 1/100	0922	100	11,088	10,575	34,690	278,285	0,068	0,225	0,078	0,456	158,841	208,030	24,685	0,743
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>280</b>	<b>11,196</b>	<b>10,603</b>	<b>48,227</b>	<b>333,114</b>	<b>1,169</b>	<b>0,641</b>	<b>0,078</b>	<b>0,456</b>	<b>170,116</b>	<b>212,485</b>	<b>28,882</b>	<b>1,228</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,276</b>	<b>47,969</b>	<b>197,352</b>	<b>1418,232</b>	<b>2,644</b>	<b>98,275</b>	<b>0,474</b>	<b>7,910</b>	<b>432,079</b>	<b>765,053</b>	<b>252,072</b>	<b>11,904</b>

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>12,073</b>	<b>14,480</b>	<b>58,425</b>	<b>412,315</b>	<b>0,177</b>	<b>1,881</b>	<b>0,095</b>	<b>0,704</b>	<b>296,262</b>	<b>272,786</b>	<b>53,750</b>	<b>2,385</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/80	1736		15,600	16,029	14,379	264,174	0,060	1,872		3,611	13,986	108,765	50,112	1,049
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,720	1,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>28,213</b>	<b>31,705</b>	<b>91,683</b>	<b>764,928</b>	<b>0,496</b>	<b>44,650</b>	<b>0,617</b>	<b>10,141</b>	<b>136,000</b>	<b>38,800</b>	<b>11,400</b>	<b>0,900</b>	

<b>Полдник</b>																
1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,000	845	<b>328,034</b>	<b>146,319</b>	<b>9,231</b>
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,000	576	157,501	12,000	1,855
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,125	25	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>11,064</b>	<b>12,614</b>	<b>25,400</b>	<b>259,382</b>	<b>0,133</b>	<b>0,319</b>	<b>0,184</b>	<b>3,062</b>	<b>80,000</b>	<b>275</b>	<b>4,455</b>	<b>4,198</b>	<b>0,485</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,000</b>	<b>59,099</b>	<b>184,458</b>	<b>1 477,724</b>	<b>0,840</b>	<b>81,850</b>	<b>0,897</b>	<b>14,107</b>	<b>538</b>	<b>876</b>	<b>161,982</b>	<b>24,398</b>	<b>3,061</b>

<b>12 день вторник (3 недели)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,000	984	779,801	235,467	15,926
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,000	095	177,453	47,794	0,772
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,125	25	1,526	8,220	0,730
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>6,098</b>	<b>10,628</b>	<b>56,486</b>	<b>345,985</b>	<b>0,185</b>	<b>1,159</b>	<b>0,061</b>	<b>0,388</b>	<b>135,000</b>	<b>275</b>	<b>4,455</b>	<b>4,198</b>	<b>0,485</b>
<b>Всего:</b>													<b>595</b>	<b>183,433</b>	<b>60,212</b>	<b>1,988</b>

<b>Завтрак 2</b>																
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010					
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>					

<b>Обед</b>																
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1819	50	0,811	2,034	3,736	36,490	0,015	13,680	0,150	0,939	21,000				
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,000				
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,575				
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,736				
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,071				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,000	247	2,972	3,308	0,338
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,025				
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>24,980</b>	<b>26,631</b>	<b>83,317</b>	<b>672,868</b>	<b>0,757</b>	<b>27,885</b>	<b>0,323</b>	<b>7,254</b>	<b>109,500</b>	<b>500</b>	<b>38,800</b>	<b>11,400</b>	<b>0,900</b>

<b>Полдник</b>																
1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,000				
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,000				
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,125				
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>13,242</b>	<b>13,925</b>	<b>70,229</b>	<b>459,209</b>	<b>0,149</b>	<b>1,950</b>	<b>0,083</b>	<b>3,300</b>	<b>20,000</b>	<b>275</b>	<b>4,455</b>	<b>4,198</b>	<b>0,485</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,320</b>	<b>51,184</b>	<b>223,032</b>	<b>1 530,063</b>	<b>1,112</b>	<b>31,894</b>	<b>0,467</b>	<b>10,952</b>	<b>448,000</b>	<b>397</b>	<b>223,229</b>	<b>35,938</b>	<b>1,337</b>

<b>13 день среда (3 недели)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,000				
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	10,000				
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	12,000				
<b>Итого:</b>																
<b>Всего:</b>													<b>161</b>	<b>728,439</b>	<b>252,824</b>	<b>10,465</b>



<i>Итого:</i>		<b>435</b>	<b>13,962</b>	<b>17,360</b>	<b>59,651</b>	<b>450,692</b>	<b>0,223</b>	<b>2,475</b>	<b>0,102</b>	<b>1,154</b>	<b>355,430</b>	<b>342,081</b>	<b>88,914</b>	<b>2,538</b>
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>	

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1812	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,08	0,018	0,020	2,646	33,651	186,880	27,688	0,656
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800	0,054	11,160	2,390	3,330	0,362	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<i>Итого:</i>		<b>660</b>	<b>24,291</b>	<b>21,487</b>	<b>92,672</b>	<b>661,232</b>	<b>0,445</b>	<b>46,548</b>	<b>0,403</b>	<b>6,807</b>	<b>142,704</b>	<b>392,251</b>	<b>109,617</b>	<b>5,106</b>	

**Полдник**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<i>Итого:</i>		<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>0,109</b>	<b>1,169</b>	<b>0,013</b>	<b>3,590</b>	<b>65,147</b>	<b>89,782</b>	<b>19,428</b>	<b>1,376</b>	
<b>Всего:</b>		<b>46,184</b>	<b>46,848</b>	<b>223,787</b>	<b>1 501,521</b>	<b>0,812</b>	<b>85,192</b>	<b>0,517</b>	<b>11,751</b>	<b>588,280</b>	<b>841,114</b>	<b>228,959</b>	<b>10,270</b>		

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
<i>Итого:</i>		<b>405</b>	<b>7,358</b>	<b>11,793</b>	<b>51,011</b>	<b>339,610</b>	<b>2,463</b>	<b>1,744</b>	<b>0,070</b>	<b>0,403</b>	<b>178,970</b>	<b>139,982</b>	<b>34,322</b>	<b>1,572</b>	

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<i>Итого:</i>		<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>					

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
3	Бефстроганов из куринного филе 1/80	1283	80	14,275	11,659	2,644	172,606	0,048	1,818	0,009	1,061	15,447	105,269	50,130	0,890
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<i>Итого:</i>		<b>680</b>	<b>25,824</b>	<b>26,443</b>	<b>97,498</b>	<b>731,274</b>	<b>0,486</b>	<b>25,647</b>	<b>0,337</b>	<b>5,927</b>	<b>119,516</b>	<b>381,969</b>	<b>166,619</b>	<b>5,728</b>	

**Полдник**

1	Рагу из овощей 1/100	1448	100	1,848	4,751	12,587	100,496	0,081	21,946	0,360	2,170	31,267	51,748	23,794	0,857
---	----------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420	0,014		0,050	0,400	11,000	38,400	2,400	0,500
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,485
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>5,696</b>	<b>7,278</b>	<b>36,664</b>	<b>234,945</b>	<b>0,136</b>	<b>22,000</b>	<b>0,410</b>	<b>3,030</b>	<b>60,142</b>	<b>133,403</b>	<b>41,792</b>	<b>2,743</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,878</b>	<b>45,514</b>	<b>198,174</b>	<b>1 357,829</b>	<b>3,105</b>	<b>50,290</b>	<b>0,818</b>	<b>9,370</b>	<b>358,629</b>	<b>655,354</b>	<b>242,732</b>	<b>10,043</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Булгурброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>11,956</b>	<b>13,838</b>	<b>61,534</b>	<b>418,505</b>	<b>0,258</b>	<b>1,211</b>	<b>0,082</b>	<b>2,848</b>	<b>230,267</b>	<b>262,750</b>	<b>110,022</b>	<b>3,890</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп с клецками на бульоне 1/180	1818	180	4,807	7,632	15,049	148,109	0,074	8,318	0,156	2,591	27,728	45,675	16,398	0,893
3	Терфеля мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофель отварной с маслом 1/30	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,179</b>	<b>27,119</b>	<b>86,075</b>	<b>673,088</b>	<b>0,727</b>	<b>39,570</b>	<b>1,126</b>	<b>6,111</b>	<b>96,115</b>	<b>285,961</b>	<b>106,358</b>	<b>5,397</b>

**Полдник**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>16,395</b>	<b>11,822</b>	<b>49,244</b>	<b>368,955</b>	<b>2,142</b>	<b>1,238</b>	<b>0,055</b>	<b>1,832</b>	<b>162,719</b>	<b>213,641</b>	<b>28,073</b>	<b>1,148</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,180</b>	<b>53,079</b>	<b>205,803</b>	<b>1 501,647</b>	<b>3,162</b>	<b>77,019</b>	<b>1,263</b>	<b>10,991</b>	<b>514,100</b>	<b>779,352</b>	<b>255,453</b>	<b>11,685</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>9,393</b>	<b>13,460</b>	<b>56,925</b>	<b>386,415</b>	<b>0,219</b>	<b>1,811</b>	<b>0,074</b>	<b>1,114</b>	<b>199,862</b>	<b>228,386</b>	<b>68,950</b>	<b>2,055</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	12,246	9,572	2,714	145,988	0,044	1,664		1,042	10,352	90,101	44,208	0,818
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>24,716</b>	<b>23,210</b>	<b>92,090</b>	<b>676,120</b>	<b>0,344</b>	<b>35,593</b>	<b>0,373</b>	<b>5,833</b>	<b>112,583</b>	<b>246,274</b>	<b>107,517</b>	<b>4,983</b>

**Подшипк**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>0,137</b>	<b>1,950</b>	<b>0,064</b>	<b>3,098</b>	<b>201,410</b>	<b>216,636</b>	<b>34,590</b>	<b>1,262</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,154</b>	<b>48,712</b>	<b>228,933</b>	<b>1 542,754</b>	<b>0,734</b>	<b>74,354</b>	<b>0,510</b>	<b>10,245</b>	<b>538,855</b>	<b>708,295</b>	<b>222,057</b>	<b>9,550</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>10,848</b>	<b>14,048</b>	<b>56,786</b>	<b>396,965</b>	<b>0,212</b>	<b>1,229</b>	<b>0,082</b>	<b>0,968</b>	<b>231,695</b>	<b>214,933</b>	<b>55,812</b>	<b>2,168</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат Осенний 1/50	665	50	0,591	3,068	3,911	45,619	0,027	3,336	0,600	1,462	14,246	21,124	13,473	0,444
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>23,939</b>	<b>30,524</b>	<b>77,310</b>	<b>679,714</b>	<b>0,777</b>	<b>57,132</b>	<b>1,230</b>	<b>7,759</b>	<b>118,876</b>	<b>280,178</b>	<b>105,832</b>	<b>5,533</b>

**Подшипк**

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>	<b>0,164</b>	<b>0,124</b>	<b>0,038</b>	<b>1,090</b>	<b>125,502</b>	<b>106,835</b>	<b>25,570</b>	<b>1,988</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,622</b>	<b>50,873</b>	<b>203,293</b>	<b>1 445,516</b>	<b>1,174</b>	<b>59,385</b>	<b>1,350</b>	<b>9,827</b>	<b>476,074</b>	<b>601,946</b>	<b>187,214</b>	<b>9,688</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>9,110</b>	<b>12,986</b>	<b>51,761</b>	<b>360,356</b>	<b>0,119</b>	<b>2,275</b>	<b>0,079</b>	<b>0,573</b>	<b>230,879</b>	<b>190,771</b>	<b>45,564</b>	<b>1,720</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1817	50	0,855	3,037	3,855	46,173	0,015	16,384	0,1	1,375	22,438	17,068	10,185	0,420
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Суфле из печени 1/80	1714	80	17,371	6,061	10,080	164,351	0,851	20,836	0,506	0,810	26,666	221,089	15,461	4,505
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1448	130	11,088	10,575	34,69	278,285	0,068	0,225	0,099	0,665	86,559	141,2	16,041	0,785
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>26,838</b>	<b>22,028</b>	<b>91,871</b>	<b>673,081</b>	<b>1,173</b>	<b>71,129</b>	<b>1,132</b>	<b>7,300</b>	<b>130,456</b>	<b>393,474</b>	<b>97,620</b>	<b>8,768</b>

**Полдник**

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>11,664</b>	<b>12,714</b>	<b>30,600</b>	<b>283,482</b>	<b>0,174</b>	<b>0,319</b>	<b>0,184</b>	<b>3,081</b>	<b>80,889</b>	<b>161,994</b>	<b>28,498</b>	<b>3,421</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,262</b>	<b>48,027</b>	<b>183,181</b>	<b>1.358,019</b>	<b>1,500</b>	<b>108,723</b>	<b>1,396</b>	<b>11,155</b>	<b>467,224</b>	<b>763,239</b>	<b>182,681</b>	<b>15,159</b>

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>10,038</b>	<b>14,313</b>	<b>51,011</b>	<b>373,010</b>	<b>2,466</b>	<b>1,814</b>	<b>0,091</b>	<b>0,443</b>	<b>278,970</b>	<b>199,982</b>	<b>39,822</b>	<b>1,572</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежгой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2	Рассолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Котлета куринная запеченная в соусе 1/80	1750	80	12,023	12,193	12,253	206,835	0,089	1,580	0,032	2,530	11,168	79,259	44,111	1,180
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>22,365</b>	<b>26,299</b>	<b>84,347</b>	<b>663,541</b>	<b>0,437</b>	<b>41,000</b>	<b>0,214</b>	<b>6,727</b>	<b>118,628</b>	<b>285,304</b>	<b>124,585</b>	<b>8,314</b>	

**Подлик**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>0,122</b>	<b>2,109</b>	<b>0,078</b>	<b>3,030</b>	<b>249,829</b>	<b>273,356</b>	<b>39,228</b>	<b>1,192</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,507</b>	<b>54,792</b>	<b>200,561</b>	<b>1 489,400</b>	<b>3,046</b>	<b>45,823</b>	<b>0,383</b>	<b>10,209</b>	<b>647,428</b>	<b>758,642</b>	<b>203,634</b>	<b>11,078</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>6,206</b>	<b>10,618</b>	<b>57,734</b>	<b>351,325</b>	<b>0,185</b>	<b>1,141</b>	<b>0,061</b>	<b>0,388</b>	<b>134,267</b>	<b>181,950</b>	<b>59,322</b>	<b>1,840</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>23,762</b>	<b>30,270</b>	<b>78,209</b>	<b>680,313</b>	<b>0,832</b>	<b>70,718</b>	<b>0,645</b>	<b>7,033</b>	<b>114,934</b>	<b>298,789</b>	<b>107,771</b>	<b>5,654</b>

**Подлик**

1	Запеканка творожная золотистая 1/100	092	115	11,088	10,575	34,690	278,285	0,068	0,225	0,099	0,665	86,559	141,2	16,041	0,785
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	11,089	10,576	34,691	278,286	0,069	0,225	0,099	0,665	86,559	141,2	16,041	0,785
<b>Итого:</b>			<b>295</b>	<b>11,090</b>	<b>10,577</b>	<b>34,692</b>	<b>278,287</b>	<b>0,070</b>	<b>0,225</b>	<b>0,099</b>	<b>0,665</b>	<b>86,559</b>	<b>141,2</b>	<b>16,041</b>	<b>0,785</b>
<b>Всего:</b>				<b>11,091</b>	<b>10,578</b>	<b>34,693</b>	<b>278,288</b>	<b>0,071</b>	<b>0,225</b>	<b>0,099</b>	<b>0,665</b>	<b>86,559</b>	<b>141,2</b>	<b>16,041</b>	<b>0,785</b>