



День 2									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Запеканка из творога с морковью	150	19,99	18,81	17,97		321,41	162	
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17		53,45	115	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		64,08	152	
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08		59,84	142	
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		145,34	126	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>428</b>	<b>34,95</b>	<b>26,40</b>	<b>56,73</b>		<b>644,12</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00		78	119а	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>		<b>78</b>		
<b>ОБЕД</b>									
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62		71,4	4	
	Суп овсяный на мясном бульоне	200	4,00	2,56	10,70		101,56	40	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53		80,03	88	
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,18		193,55	75	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26		96,7	122	
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00		62,85	153	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		64,08	152	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		<b>727,5</b>	<b>23,91</b>	<b>18,35</b>	<b>99,30</b>		<b>670,17</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28		56,58	19	
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00		31,4	143	
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15		68,18	129	
	Груши	100	0,30	0,40	10,30		47	144	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		<b>360</b>	<b>3,98</b>	<b>7,28</b>	<b>28,73</b>		<b>203,16</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1615,5</b>	<b>65,74</b>	<b>54,53</b>	<b>195,76</b>		<b>1595,45</b>		



День 3									
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с								
	МОЛОКОМ	200	7,32	6,20	36,32	225,6	61		
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1а		
	Какао-напиток витаминизированный на молоке								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	6,20	6,40	22,36	169,82	117		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной								
	Витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,00	0,00	15,15	69			
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным								
	Маслом	50	0,96	5,04	3,94	65,11	10		
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143		
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36	61,2	39		
	Курица отварная	70	15,58	9,95	0,00	162,73	108		
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58		
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	4	128		
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		747,5	30,52	23,74	70,27	627,35	168	161
ПОЛДНИК	Пряник								
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	8,20	112	127		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,05	6,40	44,70	280			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587,5	58,99	45,64	202,80	1471,77			

День 4							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19,14	13,34	20,73	287,62	81
	Соус клюквенный	50	0,03	0,00	7,41	29,2	111
	Хлеб с маслом и яйцом	30/20/8	1,53	4,19	0,08	44,47	2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>458</b>	<b>20,70</b>	<b>17,53</b>	<b>37,32</b>	<b>396,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель витаминизированный	100	0,00	0,00	9,50	40	118
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,57	3,56	1,72	41,79	22
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,90	12,24	94,74	32
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34	268,11	94
	Компот из свежесамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>717,5</b>	<b>20,60</b>	<b>18,21</b>	<b>77,99</b>	<b>594,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04	54,91	2
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,20	99,55	26
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	133
	Апельсины	150	0,30	1,35	12,15	64,5	141
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>8,90</b>	<b>15,33</b>	<b>30,36</b>	<b>266,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725,5</b>	<b>50,20</b>	<b>51,07</b>	<b>155,17</b>	<b>1296,64</b>	

День 5							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	5,68	5,34	30,42	193,16	164
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1а
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>15,16</b>	<b>13,28</b>	<b>65,92</b>	<b>438,5</b>	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Капустная запеканка с мясом	200	24,32	24,88	15,20	383,56	191
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,89	35,6	116
	Напиток витаминизированный Витолшка	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>717,5</b>	<b>37,87</b>	<b>29,19</b>	<b>67,42</b>	<b>670,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	4,24	6,97	12,02	126,36	168
	Суфле из печени	60	14,02	5,91	5,38	131,95	111
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,75</b>	<b>13,08</b>	<b>31,55</b>	<b>326,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1607,5</b>	<b>71,78</b>	<b>55,55</b>	<b>180,04</b>	<b>1504,76</b>	



День 6									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21		124,93	77	
	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25		20	3а	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62		71,4	4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		64,08	152	
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08		59,84	142	
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50		145,34	126	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>448</b>	<b>24,04</b>	<b>19,89</b>	<b>46,67</b>		<b>485,59</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
	Йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00		78	119а	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>		<b>78</b>		
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,55	4,05		50,78	18	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,52	13,84	15,00		206,96	175	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,98	14,64	21,22		287,76	89	
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07		62,44	124	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		64,08	152	
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00		62,85	153	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		<b>667,5</b>	<b>34,96</b>	<b>39,74</b>	<b>83,35</b>		<b>734,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00		31,4	143	
	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,84	4,49	12,01		94,66	190	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10		35	132	
	Бананы	150	0,75	2,25	31,50		144	146	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		<b>430</b>	<b>5,19</b>	<b>9,14</b>	<b>54,61</b>		<b>305,06</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1645,5</b>	<b>67,09</b>	<b>71,27</b>	<b>195,63</b>		<b>1603,52</b>		

День 7									
ЗАВТРАК	Супл молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64		187,04	33	
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00		25,63	1а	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10		35	132	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>11,50</b>	<b>11,90</b>	<b>43,74</b>		<b>247,67</b>		
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15		69	130	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>		<b>69</b>		
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,84		52,96	15	
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20		31,4	143	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42		64,98	28	
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17		118,06	93	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69		234,44	65	
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60		80	118	
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00		62,85	153	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		64,08	152	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>747,5</b>	<b>29,02</b>	<b>22,23</b>	<b>94,93</b>		<b>708,77</b>		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49		229,84	136	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46		108	127а	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>13,60</b>	<b>14,48</b>	<b>34,95</b>		<b>337,84</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1597,5</b>	<b>54,12</b>	<b>48,61</b>	<b>188,77</b>		<b>1363,28</b>		

День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,00	22,64			216,44	67
	Хлеб с маслом и яйцом	30/8/20	11,52	2,75	16,09			155,32	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50			145,34	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>458</b>	<b>22,76</b>	<b>18,79</b>	<b>60,23</b>			<b>517,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>									
	Йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00			78	119a
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>			<b>78</b>	
<b>ОБЕД</b>									
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,57	3,58	3,93			50,45	5
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22			105,44	41
	Печень, тушеная в сметане	80	12,58	5,07	1,94			100,5	103
	Картофель отварной, запеченный с маслом	130	3,07	3,70	19,93			150,32	55
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26			96,7	122
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01			64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00			62,85	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		<b>707,5</b>	<b>34,69</b>	<b>13,68</b>	<b>86,29</b>			<b>630,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00			235	158
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97			47,32	133
	Виноград	130	0,26	0,78	19,50			84,5	149
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		<b>360</b>	<b>10,71</b>	<b>10,18</b>	<b>64,47</b>			<b>366,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1625,5</b>	<b>71,06</b>	<b>45,15</b>	<b>221,99</b>			<b>1592,26</b>	



День 9							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	130	18,59	11,66	15,96	250,64	82
	Соус сладкий из кураги	50	0,32	0,00	5,49	32,65	114
	Хлеб с сыром	30/10	4,90	2,90	14,00	100	1а
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>23,81</b>	<b>14,56</b>	<b>44,55</b>	<b>418,29</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	1,38	13,56	74,7	180
	Суфле из отварной курицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92	110
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,00	4	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152
	Хлеб ржаной	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>647,5</b>	<b>33,01</b>	<b>28,93</b>	<b>72,62</b>	<b>560,95</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	6,42	5,73	42,37	250,72	165
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	127а
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11,64</b>	<b>11,49</b>	<b>50,83</b>	<b>358,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1467,5</b>	<b>68,46</b>	<b>54,98</b>	<b>184,55</b>	<b>1406,96</b>	

День 10									
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66		
	Хлеб с маслом и яйцом	30/8/20	11,52	2,75	16,09	155,32	2		
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	126		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>458</b>	<b>22,42</b>	<b>17,97</b>	<b>63,93</b>	<b>523,82</b>	<b>38</b>	<b>147</b>	
ЗАВТРАК 2	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>147</b>	
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35		
ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	3,57	3,04	0,22	42,53	155а		
	Рагу овощное	80	9,15	9,94	6,49	155,61	98		
	Компот из свежемороженых ягод	140	3,50	4,75	13,48	117,89	57		
	Хлеб ржаной	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123		
	Хлеб пшеничный	37,5	2,51	0,46	13,00	62,85	153		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	152		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>767,5</b>	<b>26,91</b>	<b>19,01</b>	<b>79,00</b>	<b>607,34</b>	<b>8</b>		
ПОЛДНИК	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	60	7,74	5,88	3,24	97,2	8		
	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,09	160		
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>9,69</b>	<b>7,74</b>	<b>56,14</b>	<b>342,47</b>	<b>129</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615,5</b>	<b>59,22</b>	<b>45,52</b>	<b>206,57</b>	<b>1511,63</b>	<b>129</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16193</b>	<b>624,50</b>	<b>516,92</b>	<b>1909,83</b>	<b>14704,09</b>	<b>129</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1619,3</b>	<b>62,45</b>	<b>51,69</b>	<b>190,98</b>	<b>1470,41</b>	<b>12,9</b>		