



- бульон			126	140	126	140								
- томатная паста			3,0	5,0	3,0	5,0								
- сметана			5	5	5	5								
- говядина (мякоть)			53	60	45	51								
Капуста тушеная с отварной говядиной	140	160					17,66	20,19	19,95	22,80	9,45	10,80	287,58	328,66
- капуста			180	200	150	170								
- масло растительное			2	3	2	3								
- морковь			8,0	10,0	6,0	8,0								
- лук репчатый			8,0	10,0	6,0	8,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- томатная паста			3	5	3	5								
Салат из свежей моркови	40	60					0,76	1,14	4,05	6,07	2,5	3,76	49,50	74,26
- морковь свежая			50	70	38,0	57,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Компот из смеси сухофруктов	180	200					0,50	0,56			25,01	27,89	102,42	113,79
- сухофрукты			7	9	8,5	11								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
Хлеб пшеничный	16	22	16	22	16	22	1,17	1,42	0,11	0,14	7,63	10,49	36,80	50,60
<b>Итого:</b>							<b>25,68</b>	<b>29,37</b>	<b>34,10</b>	<b>39,43</b>	<b>85,15</b>	<b>100,33</b>	<b>662,37</b>	<b>789,43</b>
<b>Полдник</b>														
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	100	150					10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,20
- бульон			126	140	126	140								
- горбуша			100	120	50	70								
- картофель			80	100	70	90								
- морковь			9	10	6	7								
- лук репчатый			9	10	6,0	7,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- яйцо			4	4	4	4								
Чай с сахаром	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	16	21	16	21	16	21	1,86	2,43	0,23	0,30	11,22	14,64	55,66	72,60
Сок в индивидуальной упаковке	200	200	200	200	200	200	1,20	1,20			27,56	27,56	118,0	118,0
<b>Итого:</b>							<b>12,62</b>	<b>14,04</b>	<b>8,88</b>	<b>9,88</b>	<b>51,47</b>	<b>56,69</b>	<b>339,80</b>	<b>375,96</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>48,50</b>	<b>57,46</b>	<b>53,03</b>	<b>61,89</b>	<b>187,56</b>	<b>222,54</b>	<b>1343,94</b>	<b>1600,85</b>

<b>2-й день: Завтрак</b>														
Каша «Геркулес»	150	200					4,75	6,33	6,68	8,90	19,12	25,49	155,46	207,38
- крупа «Геркулес»			20	25	20	25								
- молоко			70	100	70	100								
- сахар			4	5	4	5								
- масло сливочное			4	5	4	5								
Кофейный напиток с молоком	150	180					2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69
- кофейный порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	90	70	90								
Яйцо 1/2	20	20	20	20	20	20	2,4	2,4	2,28	2,28	0,1	0,1	31,40	31,40
Бутерброд с повидлом	29	42					1,68	2,24	0,16	0,21	14,49	21,35	66,8	78,6
- батон			24,0	32,0	24,0	32,0								
- повидло яблочное			5,0	10,0	5,0	10,0								
<b>Итого:</b>							<b>8,52</b>	<b>11,36</b>	<b>9,23</b>	<b>12,30</b>	<b>48,39</b>	<b>66,55</b>	<b>311,28</b>	<b>404,67</b>

### 2-й завтрак

Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>

### Обед

Свекольник на курином бульоне	180	200					7,83	8,69	9,44	9,95	7,24	8,04	147,53	155,86
- тушка ЦБ			20	30	15	20								
- свекла			80,0	100,0	60	80								
- картофель			80	100	60	80								
- морковь			9	10	7,0	8,0								
- лук репчатый			10,0	12,0	8,0	10,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
- томатная паста			3,0	5,0	3,0	5,0								
- сметана			5	5	5	5								
Картофельное пюре	110	130					2,34	2,76	4,44	5,25	17,08	20,18	117,67	139,06
- картофель			140	160	100	120								
- молоко			10,0	10,0	10,0	10,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
Котлеты куриные	50	70					7,63	11,04	8,37	10,72	4,1	5,7	126,25	161,0
- тушка ЦБ			80	100	60	70								
- хлеб пшеничный			8,0	10,0	8,0	10,0								
- яйцо			1	1	1	1								
- масло растительное			3,0	5	3,0	5,0								

- лук репчатый			8,0	10,0	7,0	9,0								
- сухари панировочные			5,0	6,0	5,0	6,0								
Соус сметанный	15	20					0,25	0,34	1,78	2,37	0,50	0,60	19,00	25,34
- сметана			4	5	4	5								
- мука пшеничная			1,5	1,5	1,5	1,5								
- вода			11	15	11	15								
Салат из белокачанной капусты	40	60					0,58	0,87	2,4	3,6	3,36	5,04	37,6	56,4
- капуста			39,44	59,16	31,56	47,34								
- морковь			5	7,5	4	6								
- сахар			2	3	2	3								
- масло растительное			2	3	2	3								
Напиток из шиповника	150	180					0,51	0,61			15,76	18,91	35,15	42,18
- шиповник			10,0	15,0	13,0	18,0								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	24	32	24	32	24	32	1,66	2,21	0,16	0,21	11,45	15,26	54,20	73,60
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>14,67</b>	<b>17,36</b>	<b>26,81</b>	<b>32,38</b>	<b>75,43</b>	<b>93,76</b>	<b>605,82</b>	<b>739,04</b>

### ***Полдник***

Сырники из творога, со сгущенным молоком	120	140					18,56	21,66	5,61	6,54	18,98	22,14	200,70	234,14
- творог			100	120	98	115								
- мука пшеничная			15	18	15	18								
- яйца			8	8	8	8								
- сахар			6,0	8,0	6,0	8,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- масло растительное			7	9	7	9								
- молоко сгущенное			25	30	20	25								
Молоко	150	200	150	200	150	200	4,94	6,52	5,70	7,04	6,61	8,82	10,80	128,40
Фрукты (апельсин)	130	160					1,00	1,44			10,65	12,96	47,70	64,00
<b>Итого:</b>							<b>24,57</b>	<b>29,70</b>	<b>11,31</b>	<b>13,58</b>	<b>37,69</b>	<b>45,51</b>	<b>355,01</b>	<b>432,41</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>51,12</b>	<b>62,11</b>	<b>50,68</b>	<b>61,92</b>	<b>165,72</b>	<b>210,44</b>	<b>1332,11</b>	<b>1642,62</b>

### ***3-й день: Завтрак***

Каша манная молочная жидкая	150	200					5,58	6,20	6,05	8,07	26,46	31,09	166,51	222,02
- крупа манная			15	20	15	20								
- молоко			70	100	70	100								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								

- масло сливочное			4	5	4	5								
Какао с молоком	150	180					2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,36	115,44	138,53
- какао порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Бутерброд с сыром	22	29					1,47	3,18	1,53	2,04	7,84	10,29	55,94	74,20
- батон			16	21	16	21								
- сыр голландский			6,0	8,0	6,0	8,0								
<b>Итого:</b>							<b>9,88</b>	<b>12,77</b>	<b>10,53</b>	<b>13,65</b>	<b>53,76</b>	<b>64,74</b>	<b>337,89</b>	<b>434,75</b>

## **2-й завтрак**

Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>

## **Обед**

Суп картофельный на курином бульоне	150	200					1,69	2,26	1,71	2,29	13,05	17,41	74,40	99,27
- картофель			80,0	100,0	60,0	80,0								
- морковь			9	10	7,0	8								
- лук репчатый			8,0	10,0	7,0	9,0								
- грудка куриная			20	25	10	15								
- бульон			135	150	135	150								
Лапша домашняя														
- мука пшеничная			15	20	15	20								
- яйца			5	5	5	5								
Тефтели из грудки куриной	60	70					7,83	9,16	11,56	13,53	9,44	11,56	187,64	196,14
- грудка куриная			50	60	34	40								
- рис			5,0	6,0	5,0	6,0								
- масло растительное			3	4	3	4								
- сухари панировочные			4,0	5,0	4,0	5,0								
- яйца			8	8	8	8								
- лук репчатый			8,0	10,0	6,0	8,0								
Свекла тушеная	80	100					2,32	2,91	3,84	4,81	9,93	12,42	81,28	101,61
- свекла			120	140	80	100								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Компот из свежих фруктов	180	200					0,30	0,33			20,39	22,66	82,78	91,98
- яблоки			30	40	20	30								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	16	22	16	22	16	22	1,17	1,42	0,11	0,14	7,63	10,49	36,80	50,60
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60

<b>Итого:</b>							<b>14,81</b>	<b>17,96</b>	<b>17,44</b>	<b>21,05</b>	<b>75,01</b>	<b>92,34</b>	<b>531,38</b>	<b>625,20</b>
<b>Полдник:</b>														
Омлет натуральный	65	95					5,82	8,73	9,02	13,53	1,52	2,28	110,54	165,81
- яйца			46	67	46	67								
- молоко			16	23	16	23								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
Зеленый горошек	30	40					1,46	1,95			3,09	4,12	18,7	24,9
Чай с сахаром	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	16	21	16	21	16	21	1,17	1,45	0,11	0,14	7,63	10,02	36,80	48,30
Фрукты (яблоко)	120	150					0,52	0,62			12,10	15,12	51,70	64,70
<b>Итого:</b>							<b>9,02</b>	<b>12,84</b>	<b>9,14</b>	<b>13,68</b>	<b>35,82</b>	<b>45,32</b>	<b>263,96</b>	<b>359,17</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>37,07</b>	<b>47,26</b>	<b>40,44</b>	<b>52,04</b>	<b>168,80</b>	<b>207,02</b>	<b>1193,23</b>	<b>1485,62</b>

#### **4-й день: Завтрак**

Каша молочная пшеничная	150	200					5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92
- крупа пшеничная			20	25	20	25								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								
- масло сливочное			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Кофейный напиток с молоком	150	200					2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69
- кофейный порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	90	70	90								
Бутерброд с повидлом	29	42					1,68	2,24	0,16	0,21	14,49	21,35	66,8	78,6
- батон			24,0	32,0	24,0	32,0								
- повидло яблочное			5,0	10,0	5,0	10,0								
<b>Итого:</b>							<b>7,67</b>	<b>10,23</b>	<b>8,44</b>	<b>11,26</b>	<b>41,24</b>	<b>54,99</b>	<b>271,96</b>	<b>362,61</b>

#### **2-й завтрак**

Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>

#### **Обед**

Суп картофельный на мясном бульоне	150	200					8,12	9,02	7,19	7,98	9,80	10,89	143,66	151,56
------------------------------------	-----	-----	--	--	--	--	------	------	------	------	------	-------	--------	--------

- картофель			100,0	120,0	80,0	100,0								
- морковь			9	10	5,8	8								
- лук репчатый			10,0	12,0	8,0	10								
- масло растительное			3,0	4	3,0	4								
- говядина			10	15	10	15								
Гренки из пшеничного хлеба	24	32	24	32	24	32	1,66	2,21	0,16	0,21	11,45	15,26	54,20	73,60
- хлеб пшеничный			24	32	21	29								
Макаронны отварные	110	120					4,05	5,52	3,88	5,29	25,91	35,32	142,13	143,53
- макаронные изделия			30	40	30	40								
- масло сливочное			4	5	4	5								
Фрикадельки говяжьи с соусом	40/20	50/20					12	14	9,54	11,13	0,43	0,5	285,66	333,27
- говядина			34	42,5	30,5	38,13								
- масло сливочное			2,0	2,5	2,0	2,5								
- молоко			8	10	8	10								
- лук			3	3,75	3	3,75								
- хлеб пшеничный			6	7,5	6	7,5								
- сметана			3,75	5	3,75	5								
- мука пшеничная			1,12	1,49	1,12	1,49								
Салат «Витаминный»	40	60					0,48	0,72	2,04	3,06	2,2	3,3	29,2	43,8
- капуста			26,67	40	21,33	32								
- морковь			13,33	20	10	15								
- масло растительное			2	3	2	3								
Компот из свежих фруктов	180	200					0,30	0,33			20,39	22,66	82,78	91,98
- апельсин			35	42	25	30								
- сахар			8	10	8	10								
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>28,83</b>	<b>37,70</b>	<b>29,28</b>	<b>39,19</b>	<b>88,25</b>	<b>111,38</b>	<b>722,35</b>	<b>876,07</b>

### **Полдник**

Шанежка с картофелем	60	80					7,14	9,52	4,36	5,81	39,49	52,65	227,6	303,46
- мука пшеничная			40	50	40	50								
- сахар			2,0	3,0	2,0	3,0								
- дрожжи сухие			0,15	0,2	0,15	0,2								
- масло сливочное			2	3	2	3								
- яйца			0,125	0,125	0,125	0,125								
- молоко			20	30	20	30								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Начинка:														
- картофель			60	80	40	60								
- молоко			10	15	10	15								

- масло сливочное			1	1,5	1	1,5								
Смазка:														
- сметана			2	3	2	3								
- яйцо			0,4	0,5	0,4	0,5								
- масло сливочное			1	1,5	1	1,5								
- масло растительное			0,2	0,2	0,2	0,2								
Молоко	150	200	150	200	150	200	4,94	6,52	5,70	7,04	6,61	8,82	100,80	128,40
Фрукт - груша	100	150					0,34	0,51			11,16	16,74	47,20	70,80
<b>Итого:</b>							<b>12,42</b>	<b>16,55</b>	<b>10,06</b>	<b>12,85</b>	<b>57,26</b>	<b>78,21</b>	<b>375,6</b>	<b>532,66</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>52,28</b>	<b>68,17</b>	<b>51,11</b>	<b>66,96</b>	<b>190,96</b>	<b>249,20</b>	<b>1429,91</b>	<b>1837,84</b>

### **5-й день: Завтрак**

Каша пшеничная молочная	150	200					5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92
- крупа пшеничная			20	25	20	25								
- молоко			70	100	70	100								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
Какао с молоком	150	180					2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,36	115,44	138,53
- какао порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Бутерброд с сыром	22	29					1,47	3,18	1,53	2,04	7,84	10,29	55,94	74,20
- батон			16	21	16	21								
- сыр голландский			6,0	8,0	6,0	8,0								
<b>Итого:</b>							<b>9,88</b>	<b>14,01</b>	<b>10,53</b>	<b>13,65</b>	<b>53,76</b>	<b>68,93</b>	<b>354,32</b>	<b>456,65</b>

### **2-й завтрак:**

Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
Вафли	20	40												
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>

### **Обед**

Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	200					1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,12	79,03
- картофель			80	100	50	70								
- морковь			9	10	7,0	8								
- лук репчатый			10,0	12,0	7,2	10								
- горох			15,0	17,0	14,0	16,0								



- бульон			126	140	126	140								
- говядина (мякоть)			50	55	40	45								
Гренки из пшеничного хлеба	16	22	16	22	16	22	1,17	1,45	0,11	0,14	7,63	10,02	36,80	48,30
- хлеб пшеничный			16	22										
Жаркое по – домашнему из отварного мяса	140	160					10,39	11,32	14,93	18,65	16,93	22,57	249,45	285,10
- говядина отварная					25	28								
- картофель			140	160	110	130								
- морковь			20	30	12	22								
- лук репчатый			11,4	19	9,6	16								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- томатная паста			3,0	4,0	3,0	4,0								
- масло растительное			3,0	5,0	3,0	5,0								
Салат из свежей моркови	40	60					0,65	0,98	4,03	6,05	4,25	6,37	53,98	80,96
- морковь			50	70	35	55								
- масло растительное			4	5	4	5								
Компот из смеси сухофруктов	180	200					0,50	0,56			25,01	27,89	102,42	113,79
- сухофрукты			7	9	8,5	11								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>15,89</b>	<b>18,06</b>	<b>22,09</b>	<b>28,23</b>	<b>79,56</b>	<b>97,66</b>	<b>582,25</b>	<b>692,78</b>
<b>Полдник:</b>														
Рыба запеченная с овощами	120	130					22,01	23,85	13,70	14,84	6,61	7,17	237,86	257,68
- горбуша			128	148	98	115								
- морковь			10,0	15,0	8	12								
- масло растительное			4	5	4	5								
- молоко			20	30	20	30								
- яйцо			40	40	40	40								
- лук репчатый			5,0	9,0	4,0	8,0								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
Чай с сахаром	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- вода			152,5	185	152,5	185								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	16	21	16	21	16	21	1,17	1,45	0,11	0,14	7,63	10,02	36,80	48,30
Сок	200	200					0,86	0,86			21,02	21,02	88,66	88,66
<b>Итого:</b>							<b>24,09</b>	<b>26,22</b>	<b>13,82</b>	<b>14,99</b>	<b>46,74</b>	<b>51,99</b>	<b>409,54</b>	<b>450,10</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>53,22</b>	<b>61,98</b>	<b>49,77</b>	<b>60,53</b>	<b>184,27</b>	<b>223,20</b>	<b>1406,11</b>	<b>1666,03</b>



Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60					0,50	0,69	4,03	6,05	3,10	4,65	50,72	76,08
- свекла			50	70	29	45								
- огурец соленый			10	15	8	12								
- масло растительное			3	3	3	3								
Компот из плодов и ягод сушеных	180	200					0,29	0,33			20,39	22,66	82,78	91,98
- курага			18	20	35,0	37,0								
- сахар			8	10	8	10								
Хлеб пшеничный	24	32	24	32	24	32	1,66	2,21	0,06	0,21	11,45	15,26	54,20	73,60
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>14,71</b>	<b>18,49</b>	<b>17,95</b>	<b>23,49</b>	<b>80,74</b>	<b>105,55</b>	<b>560,24</b>	<b>694,11</b>

### ***Полдник:***

Коржик молочный	60	80					3,08	4,09	5,28	7,02	30,53	40,60	182,03	242,10
- мука пшеничная			40,0	50,0	40,0	50,0								
- сахар			10,0	15,0	10,0	15,0								
- масло сливочное			6,0	8,0	6,0	8,0								
- яйца			5	5	5	5								
- молоко			30	50	30	50								
- сметана			5,0	10,0	5,0	10,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2	3								
Молоко	150	200	150	200	150	200	4,94	6,52	5,70	7,04	6,61	8,82	100,80	128,40
Фрукт (банан)	120	150					0,86	0,86			21,02	21,02	88,66	88,66
<b>Итого:</b>							<b>8,88</b>	<b>11,47</b>	<b>10,98</b>	<b>14,06</b>	<b>58,16</b>	<b>70,44</b>	<b>371,49</b>	<b>459,16</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>34,28</b>	<b>43,19</b>	<b>38,72</b>	<b>49,85</b>	<b>207,23</b>	<b>264,27</b>	<b>1334,63</b>	<b>1650,18</b>

### ***7-й день: Завтрак***

Каша ячневая вязкая	150	200					5,42	7,23	5,00	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87
- крупа ячневая			20	25	20	25								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								
- масло сливочное			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Кофейный напиток с молоком	150	180					2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,02	106,82
- кофейный порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Яйцо 1/2	20	20	20	20	20	20	2,4	2,4	2,28	2,28	0,1	0,1	31,40	31,40
Бутерброд с сыром	30	40					1,96	3,94	1,58	2,11	11,66	15,53	73,34	99,50
- хлеб пшеничный			24	32	24	32								

- сыр голландский			6,0	8,0	6,0	8,0								
<b>Итого:</b>							<b>9,47</b>	<b>13,68</b>	<b>8,97</b>	<b>11,65</b>	<b>56,10</b>	<b>72,81</b>	<b>347,51</b>	<b>453,19</b>
<b>2-й завтрак</b>														
Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>
<b>Обед</b>														
Суп из овощей на мясном бульоне	180	200					1,25	1,68	3,79	5,06	6,38	8,51	64,70	86,26
- капуста			80	90	65	75								
- картофель			80	100	60	80								
- морковь			9	10	7,0	8								
- лук репчатый			8,0	10,0	7	8								
- масло сливочное			2,0	2,0	2,0	2,0								
- томат-пюре			3,0	5,0	3,0	5,0								
- бульон			135	150	135	150								
- сметана			8	10	8	10								
- говядина (мякоть)			47	66	40	56								
Каша гречневая рассыпчатая	100	110					5,82	6,22	3,62	3,98	30,00	33,00	175,87	193,45
- крупа гречневая			20	25	20	25								
- масло сливочное			4,0	5	4	5								
Гуляш из отварной говядины							15,46	21,65	17,26	24,17	4,81	6,73	236,49	331,08
- отварное мясо					40	56								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
- лук репчатый			7,0	10,0	6,0	9,0								
- томатная паста			3,0	5,0	3,0	5,0								
- мука пшеничная			2,0	3,0	2,0	3,0								
Салат из свежей моркови	40	60					0,76	1,14	4,05	6,07	2,5	3,76	49,50	74,26
- морковь свежая			50	70	38,0	57,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Компот из смеси сухофруктов	150	180					0,42	0,50			20,84	25,10	85,35	102,41
- сухофрукты			7	9	8,5	11								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб пшеничный	24	32	24	32	24	32	1,66	2,21	0,16	0,21	11,45	15,26	54,20	73,60
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>13,41</b>	<b>15,63</b>	<b>29,1</b>	<b>39,77</b>	<b>91,92</b>	<b>112,28</b>	<b>734,59</b>	<b>946,66</b>
<b>Полдник</b>														

Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	160					15,76	19,4	5,4	6,64	25,8	31,8	192,87	215,02
- творог			120	160	115	155								
- яйца			5	5	5	5								
- сахар			7	8	7	8								
- крупа манная			6	9	6	9								
- масло сливочное			2,0	3,0	2,0	3,0								
- сухари панировочные			4,0	5,0	4,0	5,0								
- печенье			15	20	15	20								
- молоко сгущенное			25	30	20	25								
Чай с сахаром и лимоном	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- сахар			4	5	4	5								
- лимон			5	7	5	7								
Фрукт (апельсин)	100	130					0,60	0,78			14,58	18,00	62,20	80,90
<b>Итого:</b>							<b>21,37</b>	<b>26,78</b>	<b>11,10</b>	<b>13,68</b>	<b>48,44</b>	<b>60,21</b>	<b>361,68</b>	<b>430,19</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>47,61</b>	<b>59,78</b>	<b>52,50</b>	<b>68,76</b>	<b>200,67</b>	<b>249,92</b>	<b>1503,78</b>	<b>1896,54</b>

### *8-й день: Завтрак*

Каша манная молочная жидкая	150	200					5,58	6,20	6,05	8,07	26,46	31,09	166,51	222,02
- крупа манная			15	20	15	20								
- молоко			70	100	70	100								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								
- масло сливочное			4	5	4	5								
Какао с молоком	150	180					2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,36	115,44	138,53
- какао порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Бутерброд с маслом сливочным	20	26					1,47	3,18	1,53	2,04	7,84	10,29	55,94	74,20
- батон			16	21	16	21								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
<b>Итого:</b>							<b>12,00</b>	<b>13,47</b>	<b>11,39</b>	<b>14,03</b>	<b>56,69</b>	<b>70,66</b>	<b>362,75</b>	<b>465,35</b>
<b>2-й завтрак:</b>														
Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>

### *Обед*





- мука пшеничная			15	20	15	20								
- масло сливочное			1	1	1	1								
- яйцо			5	6	5	6								
Плов из говядины	140	160					8,91	9,06	8,22	9,04	23,16	25,47	212,45	233,65
- говядина			60	80	40	60								
- рис			28	38	28	38								
- лук			10	15	10	15								
- морковь			10	15	10	15								
- масло сливочное			4	5	4	5								
- томатная паста			3	5	3	5								
- масло растительное			3	5	3	5								
Нарезка из соленого огурца	20	30					0,16	0,24			0,41	0,61	2,3	3,5
- соленый огурец			30,0	40,0	20,0	30								
Компот из плодов и ягод сушеных	180	200					0,29	0,33			20,39	22,66	82,78	91,98
- курага			18	20	35,0	37,0								
- сахар			8	10	8	10								
- вода			180	200	180	200								
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>35,11</b>	<b>41,40</b>	<b>36,97</b>	<b>43,45</b>	<b>65,55</b>	<b>78,38</b>	<b>731,86</b>	<b>874,95</b>

### ***Полдник***

Суп молочный с макаронными изделиями	150	200					4,18	5,58	4,59	6,12	14,79	19,73	117,06	156,08
- молоко			70	100	70	100								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- сахар			4,0	5,0	4,0	5,0								
- макаронные изделия			10,0	15,0	8,0	13,0								
Чай с сахаром	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- сахар			4	5	4	5								
Фрукт - яблоко	76	80	96	100	76	80	0,38	0,40	0,29	0,30	9,03	9,50	39,90	42,00
Хлеб пшеничный	16	21					1,17	1,45	0,00	0,14	7,63	10,02	6,80	48,30
<b>Итого:</b>							<b>5,78</b>	<b>7,49</b>	<b>5,00</b>	<b>6,57</b>	<b>42,93</b>	<b>53,03</b>	<b>239,98</b>	<b>301,84</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>53,39</b>	<b>65,99</b>	<b>55,27</b>	<b>66,98</b>	<b>161,77</b>	<b>201,31</b>	<b>1359,74</b>	<b>1680,10</b>

### ***10-й день: Завтрак***

Каша «Дружба» молочная	150	200					4,91	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	180,80	241,11
- крупа рис			11,0	15	11,0	15								



- крупа пшеничная			9,0	10	9,0	10,0								
- молоко			70	100	70	100								
- сахар			4	5	4	5								
- масло сливочное			4	5	4	5								
Какао с молоком	150	180					2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,36	115,44	138,53
- какао порошок			1,0	1,2	1,0	1,2								
- сахар			4	5	4	5								
- молоко			70	100	70	100								
Бутерброд с повидлом	29	42					1,68	2,24	0,16	0,21	14,49	21,35	66,8	78,6
- батон			24	32	24	32								
- повидло яблочное			5	10	5	10								
<b>Итого:</b>							<b>9,42</b>	<b>12,18</b>	<b>9,35</b>	<b>12,08</b>	<b>60,26</b>	<b>79,8</b>	<b>363,04</b>	<b>458,24</b>
<b>2-й завтрак</b>														
Ряженка 2,5%	100	110					3,36	3,69	3,33	3,66	4,21	4,62	60,00	66,50
<b>Итого:</b>							<b>3,36</b>	<b>3,69</b>	<b>3,33</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>4,62</b>	<b>60,00</b>	<b>66,50</b>
<b>Обед</b>														
Свекольник на мясном бульоне	180	200					7,83	8,69	9,44	9,95	7,24	8,04	147,53	155,86
- говядина			10	15	10	15								
- свекла			80,0	100,0	60	80								
- картофель			80	100	60	80								
- морковь			9	10	7,0	8,0								
- лук репчатый			10,0	12,0	8,0	10,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
- томатная паста			3,0	5,0	3,0	5,0								
- сметана			5	5	5	5								
Азу по- татарски	140	160					10,39	11,32	14,93	18,65	16,93	22,57	245,54	305,29
- говядина			40	50	40	50								
- картофель			180,0	200,0	160,0	180,0								
- морковь			20	30	15	20								
- лук			15	20	10	15								
- масло растительное			3,0	5	3,0	5								
- огурцы соленые			20,0	30,0	18,0	28,0								
- масло сливочное			5,0	6,0	5,0	6,0								
Салат из свежей моркови	40	60					0,76	1,14	4,05	6,07	2,5	3,76	49,50	74,26
- морковь свежая			50	70	38,0	57,0								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Компот из смеси сухофруктов полуслидкий	180	200					0,50	0,56			25,01	27,89	102,42	113,79

- сухофрукты			7	9	8,5	11								
- сахар			4	5	4	5								
Хлеб ржаной	32	40					1,50	1,88	0,22	0,28	15,94	19,92	68,48	85,60
<b>Итого:</b>							<b>20,98</b>	<b>23,59</b>	<b>28,64</b>	<b>34,95</b>	<b>91,10</b>	<b>106,27</b>	<b>734,08</b>	<b>842,69</b>
<b>Полдник</b>														
Расстегай с рыбой и яйцом	80	90					10,17	10,74	6,24	6,56	56,42	59,38	325,13	342,26
- мука пшеничная			40,0	50,0	40,0	50,0								
- сахар			5,0	6,0	5,0	6,0								
- дрожжи			1	1,3	1	1,3								
- масло сливочное			4,0	5,0	4,0	5,0								
- горбуша			80	100	56,0	70,0								
- молоко			30	50	30	50								
- лук репчатый			10,0	12,0	8,0	10,0								
- яйцо в начинку			10	10	10	10								
- масло растительное			2,0	3,0	2,0	3,0								
Чай с сахаром с лимоном	150	180					0,05	0,06	0,01	0,01	11,48	13,78	46,22	55,46
- чай черный			0,4	0,5	0,4	0,5								
- сахар			4	5	4	5								
- лимон			5	7	5	7								
Сок	200	200					0,86	0,86			21,02	21,02	88,66	88,66
<b>Итого:</b>							<b>11,08</b>	<b>11,66</b>	<b>6,25</b>	<b>6,57</b>	<b>88,92</b>	<b>94,18</b>	<b>460,01</b>	<b>486,38</b>
<b>Соль йодированная на день</b>			<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>								
<b>ВСЕГО:</b>							<b>44,84</b>	<b>51,12</b>	<b>47,57</b>	<b>57,26</b>	<b>244,49</b>	<b>284,87</b>	<b>1617,13</b>	<b>1853,81</b>