

Суп овощной с картофелем	48	160	4,8	3,3	24,6	159	0,2	0,02	0	0,06	125	78,3	12,8	0,8
Хлеб пш. масло порц.	4	30/10	2,6	8,4	18,4	150	0,06	59	0	0,5	12,1	21,5	4,2	0,27
Омлет картофель	67	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	0	22	76,8	4,8	1
Каша гр. с маслом	144	200	4,2	3,6	14,3	120	0,06	0	16	0	153	0	0	0,5
10 ч. Сок		200	0,6	0,4	32,6	67	0,04	0	4	0	40	24	18	0,8
Обед														
Суп карт. с лапшой домашней с мясными фрикадельками	14	200/15	5,175	6,675	10,5	103	0,08	0,038	0,075	0,225	90,225	73,95	10,125	0,45
Кануста тушеная	32	150	2,8	6,5	34,5	144	0,23	31,5	31,5	0	22	120	44	1,7
Рыба туш. в том. соусе с овощами	78	75/75	13,9	7,9	6,5	170	0,1	0,01	3,4	0	52,1	238,5	59,8	1
Хлеб ржаной		50	1,7	0,1	12,2	90	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Компот из яблок	126	200	0,16	0,16	23,9	131	0	0	1,7	0	14,5	0	0	0,9
Уплотненный подник														
запеканка из творога со сметаной	74	160	27,8	18	32,4	419	0,09	0,3	0,7	0	226,4	344,9	49	0,8
Кисель	137	200	0,08	0	22,3	136	0	0	0,08	0	10,5	0	0	0,3
Итого:			68,76	59,56	232,5	1752	0,93	90,97	57,48	0,76	775,2	991	205,5	8,72
3 день														
Завтрак														
Каша молочная «Дружба» с маслом	50	150/10	4,7	10,6	24,4	173	0,08	29,5	0,2	0	92,2	1	0	0,6
Хлеб пш. масло сл. сыр порц.	2	30/10/20	7,2	14,3	18,4	210	0,07	111	0,14	0,5	12,2	121,5	4,2	0,47
Чай	139	200	0	0	15	58	0,01	0	0,5	0,6	28	150	12	0,01
10 ч. Ряженка		200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,08	0,6	0	248	184	28	0,2
Обед														
Суп – уха рыбацкая	25	200	6,9	6,7	11,5	134	0,08	12	7,3	0	36,2	141,2	38,9	1,01

[illegible]

[illegible]

Рыба запеченная в омлете	75	120		19,6	6,6	3,9	153	0,12	84	0,3	0	60,1	285	39	1,5
Хлеб ржаной		50		1,7	0,1	12,2	100	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Компот из яблок	126	200		0,16	0,16	23,9	141	0	0	1,7	0	14,5	0	0	0,9
Уплотненный полдник															
Запеканка из творога со сметаной	74	160		27,8	18	32,4	389	0,09	0,3	0,7	0	226,4	344,9	49	0,8
Чай сладкий	139	200		0	0	15	58	0,01	0	0,5	0,6	28	150	12	0,01
Фрукт		150		0,6	0	15,2	91	0,03	0,15	7,5	0,6	28,5	24	18	3,5
Итого:				71,96	47,5	190,5	1607	0,77	149,4	37,15	4,06	813,1	1146	172,9	17,4
7 день															
Завтрак															
Каша молочная пшеница	44	150/10		5,3	10	21,4	160	0,11	29,5	1,5	0	139,5	1	9	0,6
Хлеб пшенич.		30		2,6	0,2	18,3	75	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
Какао с молоком	144	200		4,2	3,6	14,3	190	0,06	0	16	0	153	0	0	0,5
10 ч. Сок с кондит. изделением		200/50		2	2,1	70,6	247	0,05	0,1	4	0,35	48	42	23	1,55
Обед															
Щи на м/б/к со сметаной	6	200 /15/10		3,9	5,4	6,4	148	0,03	8,03	26,5	0	122	172	6,3	0,2
Рожки отварные с маслом	119	150/5		5,5	4,2	26,4	201	0,06	0	0	0	4,8	0	0	1,1
Котлета из говядины	100	50		7,8	5,9	8	109	0,05	0	0,08	0	21,8	0	0	0,8
Хлеб ржаной		50		1,7	0,1	12,2	60	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Компот из с/фр.	135	250		0,8	0	14	124	0,1	0	6,2	0,01	79	0	0,1	0,14
Уплотненный полдник															
Омлет	68	110		8,8	10,1	21,4	267	0,11	29,5	1,5	0	139,5	1	0	0,6
Хлеб пшеничный		30		2,6	0,2	18,3	105	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
Чай сладкий	139	200		0	0	15	58	0,01	0	0,5	0,6	28	150	12	0,01
Итого:				45,2	41,8	246,3	1744	0,74	67,04	50,28	1,95	765,2	418	61,6	6,24

8 день														
Завтрак														
Суп молочный рисовый с маслом	22	200	4,8	1,02	16,8	150	0,06	30,6	0,9	0	158,8	137,5	23,06	0,3
Хлеб пшеничный, масло порц.	1	30/10	2,6	8,4	18,4	150	0,06	59	0	0,5	12,1	21,5	4,2	0,27
Кисель	137	200	0,08	0	22,3	116	0	0	0,08	0	10,5	0	0	0,3
10 ч. кефир с сахаром		200/10	5,6	6,4	18,8	117	0,06	0,04	1,4	0	240	190	28	0,23
Обед														
Суп картоф. с клецками на м/к/б	13	200/20	6	5	32,2	124	0,1	4,24	13,3	0,26	28,3	78	26,5	1,05
Голубцы с соусом	106	108/50	10,8	8,3	17,5	215	0,1	0,03	13,7	0,44	150	159	27,4	1,3
Хлеб ржаной		50	1,7	0,1	12,2	90	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Компот из апельсинов	128	200	0,4	0,1	17,3	181	0	0	12	0	15,4	0	0	0,2
Уплотненный полдник														
Эчпочмак	167	100	9,2	8,4	21,4	360	0,05	0	0,8	0	16,4	0	0	1
Молоко кипяченное	145	200	5,8	6,4	9,4	133	0,08	0,04	2,6	0	240	180	28	0,2
Апельсин		150	1,35	0,3	12,2	85	0,06	0,75	90	0,3	48	34,5	19,5	0,45
Итого:			48,4	44,4	198,5	1721	0,61	94,7	134,8	1,5	926,9	813,5	159,5	5,5
9 день														
Завтрак														
Каша молочная манная	53	160	3,4	4	27,8	114	0,03	20	0	0	8,7	29,4	5,9	0,36
Хлеб пшенич., масло порц.	1	30/10	2,6	8,4	18,4	130	0,06	59	0	0,5	12,1	21,5	4,2	0,27
сыр порц.	5	20	4,6	5,9	0	70	0,01	52	0,14	0	0,14	100	0	0,2
Кофейный напиток	143	200	1,4	1,6	22,3	90	0,02	0,01	0,65	0	60,4	45	7	0,09
10 ч. Компот из яблок	126	200	0,16	0,16	23,9	141	0	0	1,7	0	14,5	0	0	0,9
Обед														
Суп рисовый на м/к/б	10	200/15	4,8	6	12,4	117	0,06	1,02	0,03	0	32,07	34,9	5,4	0,3

Рату овощное с мясом	34 / 87	200	17,4	18,9	15	215	0,06	6,8	9,74	3,2	41,6	181,6	42,4	2,8
Хлеб ржаной		50	1,7	0,1	12,2	80	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Компот из с/ф	135	200	0,8	0	14	124	0,1	0	0,2	0,01	79	0	0,1	0,14
Уплотненный подник														
Кастыбий с картофелем	163	100	4,5	6,8	18,8	255	0,02	0	0,01	0	24,4	0	0	0,33
какао с молоком	144	200	4,2	3,6	14,3	190	0,06	0	16	0	153	0	0	0,5
Итого:			45,56	55,46	179,1	1526	0,46	138,8	28,42	3,7	433,3	425,4	67,8	6,09
10 день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая	42	160	4,7	4,9	25,8	240	0,11	20	0	0	9,4	111,1	73,5	2,5
Хлеб пшеничный		30	2,6	0,2	18,3	75	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
Кофейный напиток	143	200	1,4	1,6	22,3	153	0,02	0,01	0,65	0	60,4	45	7	0,09
10 ч. Сок с конд. изделием		200/ 50	2	2,1	70,6	247	0,05	0,01	4	0,35	48	42	23	1,55
Обед														
Суп карт с макар. изделиями, с птицей	12	200/ 10	4,1	3,9	17,5	106	0,2	0	4,8	0	28,4	0	0	1,03
Рис отварной с овощами	117	180	4,6	8,4	30,7	154	0,05	0	7,1	0	5,8	0	0	1,02
суфле из птицы	110	70/5	7,5	11,2	3,42	150	0,1	0	0,09	0	32	0	0	1,4
Компот из с/ф	135	200	0,8	0	14	124	0,1	0	0,2	0,01	79	0	0,1	0,14
Хлеб ржаной		50	1,7	0,1	12,2	60	0,04	0	0	0,03	7,4	13	2,8	0,2
Салат из лука	47	50	0,7	4,5	3,5	47	0,02	0	1,9	0	12,7	0	0	0,32
Уплотненный подник														
Картофельное пюре	120	200/5	4,71	11,3	19,7	217	0,16	0	13,8	0	48,3	0	0	1,4
Кнели рыбные	82	80	13	7,3	3,8	172	0,07	26,8	0,2	0	35	122	19,1	0,5
Хлеб пшеничный		30	2,6	0,2	18,3	75	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	4,2	0,27
Чай сладкий	139	200	0	0	15	58	0,01	0	0,5	0,6	28	150	12	0,01
Итого:			50,41	55,7	275,1	1878	1,05	26,82	33,25	1,95	416,6	522,1	145,9	10,7