|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  **сад 12ч** |  **ясли 12ч** |
|  |  | **выход** | **белки** | **жиры** | **угле****воды** | **к/калл** | **выход** | **белки** | **жиры** | **угле воды** | **к/калл** |
|  |  |  |  **34-** **69** |  **45-** **65** |  **186-** **276** |  **1350- 1840** |  |  **27-** **52** |  **36-** **49** |  **158- 185** |  **1080- 1380** |
| **Понедельник 1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с маслом | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 104,75 | **35** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 |
|   | Омлет натуральный | **70** | 6,51 | 12,07 | 1,22 | 142,18 | **50** | 4,66 | 8,9 | 0,88 | 104,16 |
|   | Кофейный напиток с молоком В2  | **200** | 2,51 | 2,2 | 17,73 | 97,97 | **150** | 1,88 | 1,65 | 13,3 | 73,47 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **14,05** | **15,05** | **47,09** | **383,64** |  | **9,76** | **11,43** | **32,57** | **301,11** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат "Розовый" | **50** | 1,8 | 4,68 | 3,25 | 62,17 | **40** | 1,44 | 3,74 | 2,6 | 49,73 |
|   | Суп картофельный с зеленым горошком В1 | **200** | 1,67 | 3,43 | 9,82 | 77,08 | **150** | 1,25 | 2,57 | 7,37 | 57,81 |
|   | Котлеты "Здоровье" | **70** | 10,55 | 6,03 | 5,17 | 119,36 | **50** | 7,51 | 4,41 | 3,65 | 85,94 |
|   | Капуста тушеная (белокочанная свежая) | **150** | 3,15 | 4,57 | 14,2 | 116,72 | **130** | 2,78 | 3,93 | 12,51 | 101,8 |
|   | Сок | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 |
|   | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,58 | 17,1 | 90,5 | **50** | 3,3 | 0,58 | 17,1 | 90,5 |
|  | **Итого:** |  | **22,87** | **20,27** | **78,92** | **590,13** |  | **19,28** | **16,1** | **72,6** | **509,28** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с медом | **30** | 1,76 | 2,35 | 15,9 | 90 |  |   |   |   |   |
|   | Йогурт  | **100** | 3,7 | 1,6 | 9 | 63 | **100** | 3,7 | 1,6 | 9 | 63 |
|   | Хлеб пшеничный |  |   |   |   |   | **15** | 1,2 | 0,13 | 7,33 | 30,22 |
|   | Фрукты | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Итого:** |  | **8,29** | **6,11** | **52,22** | **200** |  | **7,73** | **3,05** | **37,67** | **140,22** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Запеканка из творога (с манн. круп.) В1 |  |   |   |   |   | **80** | 12,15 | 9,03 | 11,14 | 178,5 |
|   | Сырники из творога И КАРТОФЕЛЯ (ВАРИАНТ 2) | **180** | 20,33 | 13,99 | 27,39 | 322,65 |  |   |   |   |   |
|   | Молоко кипяченое | **180** | 4,77 | 4,18 | 8,08 | 88,88 | **150** | 3,97 | 3,48 | 6,74 | 74,08 |
|  | **Итого:** |  | **24,24** | **17,87** | **32,64** | **411,53** |  | **16,12** | **12,51** | **17,88** | **252,58** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **69,45** | **59,3** | **210,87** | **1585,3** |  | **52,89** | **43,09** | **160,72** | **1203,19** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Вторник 1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Каша вязкая молочная манная |  |   |   |   |   | **150** | 5,89 | 5,63 | 27,83 | 187,55 |
|   | Каша жидкая молочная манная | **180** | 5,54 | 6,21 | 25,39 | 181,19 |  |   |   |   |   |
|   | Какао с молоком | **150** | 2,53 | 2,12 | 17,42 | 96,53 | **150** | 2,53 | 2,11 | 17,42 | 96,53 |
|   | Хлеб пшеничный | **25** | 1,98 | 0,25 | 12,03 | 59,75 | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 47,8 |
|   | Сыр (порциями) | **15** | 3,45 | 4,35 |   | 54 |  |   |   |   |   |
|  | **Итого:** |  | **13,5** | **12,93** | **54,84** | **391,47** |  | **8,42** | **7,74** | **45,25** | **331,88** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат из морской и белокочанной капусты |  |   |   |   |   | **40** | 0,79 | 2,85 | 3,69 | 44,41 |
|   | Салат из морской капусты с растительным маслом | **40** | 0,18 | 2,04 |   | 18,94 |  |   |   |   |   |
|   | Борщ с картофелем В1 | **200** | 6,04 | 4,82 | 11,24 | 113,31 | **150** | 3,01 | 4,62 | 8,48 | 88,17 |
|   | Рыба, запечен. в сметане с морковью  |  |   |   |   |   | **62** | 9,39 | 5,59 | 1 | 94,46 |
|   | Рыба, запечен. в сметане с морковью В1  | **80** | 11,35 | 7,58 | 1,5 | 123,32 |  |   |   |   |   |
|   | Пюре картофельное с морковью  | **150** | 3 | 3,22 | 18,98 | 116,54 | **120** | 2,2 | 2,4 | 14,84 | 89,5 |
|   | Компот апельсиновый | **200** | 0,18 | 0,04 | 19,57 | 76,14 | **150** | 0,09 | 0,02 | 9,6 | 37,39 |
|   | Хлеб пшеничный | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **38,12** | **20,92** | **79,7** | **581,15** |  | **20,51** | **15,12** | **58,94** | **450,63** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Кефир | **180** | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 |
|   | Конд. Изделия | **30** | 0,24 |   | 23,49 | 91,2 | **20** | 0,16 |   | 15,6 | 60,8 |
|  | **Итого:** |  | **5,88** | **6,28** | **51,44** | **192** |  | **4,84** | **5,2** | **39,44** | **144,8** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Повидло разное | **10** | 0,04 |   | 4 | 19 | **8** | 0,03 |   | 3,2 | 15,2 |
|   | Блины |  |   |   |   |   | **50** | 3,45 | 3,21 | 17,43 | 113,26 |
|   | Оладьи с изюмом | **70** | 4,57 | 4,85 | 29,45 | 181,41 |  |   |   |   |   |
|   | Кисель из сока яблочного | **200** | 0,28 |   | 30,04 | 118,17 |  |   |   |   |   |
|   | Кисель молочный |  |   |   |   |   | **150** | 2,73 | 2,44 | 18,9 | 107,45 |
|   | Фрукты | **130** | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Итого:** |  | **4,89** | **4,85** | **63,49** | **379,68** |  | **6,21** | **5,65** | **39,53** | **282,91** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **62,39** | **44,98** | **249,47** | **1659,63** |  | **39,98** | **33,71** | **183,16** | **1201,4** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Среда 1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с маслом | **40** | 2,19 | 4,05 | 13,23 | 99,75 | **30** | 2,06 | 3,38 | 12,42 | 89,86 |
|   | Каша вязкая молочная рисовая |  |   |   |   |   | **130** | 4,46 | 4,56 | 23,16 | 153,25 |
|   | Каша жидкая молочная рисовая | **200** | 5,29 | 6,9 | 29,19 | 201,85 |  |   |   |   |   |
|   | Чай с лимоном В1 | **207** | 0,11 | 0,02 | 12,8 | 49,83 |  |   |   |   |   |
|   | Чай с молоком В1 |  |   |   |   |   | **150** | 2,29 | 1,99 | 12,66 | 75,55 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 47,8 |  |   |   |   |   |
|  | **Итого:** |  | **9,17** | **11,17** | **64,84** | **399,23** |  | **8,81** | **9,93** | **48,24** | **318,66** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат из моркови с яблоками В1 | **60** | 0,5 | 0,13 | 9,44 | 43,22 | **40** | 0,34 | 0,09 | 6,3 | 28,82 |
|   | Суп картофельный с горохом В1 | **200** | 4,39 | 3,62 | 15,97 | 115,09 | **150** | 3,19 | 4,12 | 7,87 | 81,88 |
|   | Оладьи из печени | **70** | 11,86 | 10,85 | 4,34 | 165,85 | **40** | 6,78 | 6,18 | 2,46 | 94,46 |
|   | Макаронные изд. отварные  | **130** | 4,11 | 3,57 | 27,76 | 163,23 | **120** | 3,79 | 3,26 | 25,62 | 150,41 |
|   | Сок | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 |
|   | Хлеб ржаной | **60** | 3,96 | 0,7 | 20,52 | 108,6 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **25,62** | **19,69** | **97,63** | **679,99** |  | **17,35** | **13,52** | **63,85** | **451,52** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Молоко кипяченое | **150** | 3,97 | 3,48 | 6,74 | 74,08 | **150** | 3,97 | 3,48 | 6,74 | 74,08 |
|   | Конд. изделия  | **20** | 1,5 | 2,36 | 14,88 | 87,2 | **15** | 1,12 | 1,77 | 11,16 | 63,4 |
|  | **Итого:** |  | **3,31** | **1,42** | **46,68** | **161,28** |  | **2,98** | **1,35** | **43,68** | **137,48** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Колбаса отварная | **50** | 7,9 | 10,52 | 0,72 | 119,7 | **50** | 4,9 | 10,52 | 0,72 | 119,7 |
|   | Капуста тушеная (белокачанная свежая) | **200** | 4,2 | 6,09 | 18,93 | 155,63 | **100** | 2,14 | 3,02 | 9,62 | 78,31 |
|   | Компот из плодов сушеных  | **150** | 0,24 |   | 17,67 | 68,63 | **150** | 0,24 |   | 17,67 | 68,63 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **14,98** | **17,09** | **51** | **416,36** |  | **8,6** | **13,78** | **34,85** | **302,84** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **51,5** | **49,17** | **250,53** | **1483,28** |  | **37,74** | **38,58** | **190,62** | **1273,72** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Четверг 1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с сыром | **40** | 5,05 | 6,32 | 11,6 | 125,8 | **30** | 3,78 | 4,74 | 8,7 | 94,35 |
|   | Каша вязкая молочная гречневая | **150** | 5,56 | 5,66 | 21,69 | 190,93 | **150** | 5,55 | 5,68 | 28,92 | 191,25 |
|   | Кофейный напиток с молоком В2  | **180** | 2,26 | 1,98 | 15,96 | 88,17 | **150** | 1,88 | 1,65 | 13,3 | 73,47 |
|  | **Итого:** |  | **12,87** | **13,96** | **49,25** | **404,9** |  | **7,43** | **7,33** | **42,22** | **359,07** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат "Осенний" В2 | **50** | 0,74 | 5,08 | 3,45 | 62,67 | **40** | 0,59 | 4,06 | 2,76 | 50,14 |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем В1 | **200** | 6,08 | 4,8 | 7,86 | 101,73 | **150** | 1,22 | 3,05 | 5,9 | 57,74 |
|   | Котлеты,биточки,шницели | **70** | 10,08 | 5,33 | 2,51 | 138,34 |  |   |   |   |   |
|   | Овощи припущенные в молочном соусе | **150** | 1,23 | 4,42 | 6,95 | 74,96 | **120** | 0,98 | 3,53 | 5,56 | 59,97 |
|   | Фрикадельки в соусе |  |   |   |   |   | **80** | 8,92 | 6,71 | 9,71 | 137,5 |
|   | Компот из свежих плодов  | **200** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 84,42 | **150** | 0,11 | 0,11 | 16,12 | 63,32 |
|   | Хлеб пшеничный | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **23,31** | **20,52** | **70,61** | **595,02** |  | **15,54** | **17,97** | **61,56** | **465,37** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Кефир | **130** | 3,64 | 4,16 | 5,33 | 72,8 | **100** | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 |
|   | Сдоба детская В2 | **40** | 2,91 | 3,44 | 20,97 | 127,2 | **30** | 2,18 | 2,58 | 15,73 | 95,4 |
|  | **Итого:** |  | **9,23** | **11,2** | **34,4** | **200** |  | **6,43** | **8** | **30,3** | **151,4** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Огурец консервированный) | **40** | 0,32 | 0,04 | 0,64 | 5,2 | **30** | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,9 |
|   | Омлет с картофелем запеченный | **95** | 6,3 | 8,71 | 7,35 | 136,16 | **70** | 4,65 | 6,43 | 5,42 | 100,49 |
|   | Кисель из свежих яблок |  |   |   |   |   | **150** | 0,21 |   | 22,53 | 88,63 |
|   | Кисель из сока яблочного | **200** | 0,28 |   | 30,04 | 118,17 |  |   |   |   |   |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|   | Фрукты | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого:** |  | **10,34** | **10,03** | **71,31** | **425,93** |  | **6,62** | **6,89** | **35,56** | **299,72** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **55,75** | **55,71** | **225,57** | **1625,85** |  | **36,02** | **40,19** | **169,64** | **1275,56** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Пятница 1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Запеканка из творога (с манн. круп.) В1 | **150** | 22,79 | 16,92 | 20,89 | 334,69 | **120** | 18,23 | 13,54 | 16,71 | 267,75 |
|   | Чай с медом В1 | **200** | 0,15 | 0,01 | 9,44 | 36,74 | **150** | 0,11 | 0,01 | 7,25 | 25,26 |
|   | Сыр (порциями) | **15** | 3,45 | 4,35 |   | 54 | **10** | 2,3 | 2,9 |   | 36 |
|  | **Итого:** |  | **18,79** | **15,64** | **23,37** | **425,43** |  | **11,52** | **9,68** | **15,6** | **329,01** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат "Агеньчык" с кукурузой | **50** | 0,75 | 4,58 | 4,05 | 60,52 | **40** | 0,62 | 2,87 | 3,33 | 41,69 |
|   | Суп картофельный В1 | **200** | 1,8 | 1,78 | 14,39 | 79,22 | **150** | 1,35 | 1,33 | 10,79 | 59,42 |
|   | Гуляш из отварной птицы  | **100** | 10,83 | 13,76 | 4,17 | 167,71 |  |   |   |   |   |
|   | Пудинг из птицы с овощами и сыром  |  |   |   |   |   | **180** | 20,22 | 23,6 | 11,54 | 318,37 |
|   | Каша вязкая рисовая  | **150** | 2,06 | 3,19 | 21,04 | 124,05 |  |   |   |   |   |
|   | Сок | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
|  | **Итого:** |  | **18,88** | **24,59** | **76,93** | **587,9** |  | **24,57** | **28,56** | **45,72** | **515,78** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Йогурт питьевой | **180** | 6,66 | 2,7 | 16,02 | 113,4 | **150** | 5,55 | 2,25 | 13,35 | 94,5 |
|   | Фрукты | **120** | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | **120** | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 |
|  | **Итого:** |  | **10,98** | **3,67** | **52,11** | **169,8** |  | **9,27** | **2,85** | **39,93** | **150,9** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Фрикадельки в соусе |  |   |   |   |   | **80** | 8,92 | 6,71 | 9,71 | 137,5 |
|   | Шницель из говядины  | **70** | 12,11 | 5,85 | 7,06 | 129,96 |  |   |   |   |   |
|   | Пюре катрофельное | **150** | 2,88 | 4,59 | 19,79 | 128,68 | **100** | 1,91 | 3,03 | 13,18 | 85,39 |
|   | Компот из плодов сушеных  | **200** | 0,32 |   | 23,56 | 91,5 | **150** | 0,24 |   | 17,67 | 68,63 |
|   | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **17,34** | **11,64** | **66,85** | **434,19** |  | **12,27** | **9,7** | **48,91** | **330,37** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **65,99** | **55,54** | **219,26** | **1625,96** |  | **57,63** | **50,79** | **150,16** | **1267,48** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Понедельник 2 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с маслом | **50** | 3,44 | 5,61 | 20,7 | 149,64 | **35** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 |
|   | Омлет натуральный | **50** | 4,64 | 6,03 | 0,85 | 77,51 | **50** | 4,64 | 6 | 0,85 | 77,24 |
|   | Какао с молоком | **200** | 3,37 | 2,82 | 23,23 | 128,7 | **150** | 2,53 | 2,11 | 17,42 | 96,53 |
|   | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **12,77** | **14,7** | **51,62** | **392,05** |  | **10,07** | **11,61** | **34,37** | **297,25** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат "Заря" В2 с р/м | **50** | 1,33 | 5,61 | 3,52 | 69,67 | **40** | 1,06 | 4,89 | 2,82 | 59,33 |
|   | Суп картофельный с горохом (ВАРИАНТ1) | **200** | 8,84 | 4,35 | 15,97 | 139,84 | **150** | 3,19 | 4,12 | 7,87 | 81,88 |
|   | Котлеты из говядины  | **70** | 10,08 | 5,33 | 2,51 | 138,44 |  |   |   |   |   |
|   | Тефтели  |  |   |   |   |   | **80** | 6,44 | 7,89 | 7,99 | 131,98 |
|   | Пюре картофельное | **150** | 2,88 | 4,59 | 19,79 | 128,68 | **120** | 2,29 | 3,63 | 15,82 | 102,46 |
|   | Компот из свежих плодов  | **200** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 84,42 | **150** | 0,11 | 0,11 | 16,12 | 63,32 |
|   | Хлеб ржаной | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **19,92** | **17,72** | **80,54** | **600,67** |  | **13,62** | **18,09** | **66,4** | **482,59** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Йогурт питьевой | **180** | 6,66 | 2,7 | 16,02 | 113,4 | **150** | 5,55 | 2,25 | 13,35 | 94,5 |
|   | Фрукты | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | **110** | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 |
|  | **Итого:** |  | **11,06** | **3,75** | **54,07** | **183,9** |  | **8,71** | **2,65** | **32,59** | **146,2** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Пудинг из творога запеченный | **150** | 19,32 | 13,43 | 30,21 | 323,57 | **100** | 12,88 | 8,98 | 20,11 | 215,89 |
|   | Молоко кипяченое | **200** | 5,3 | 4,64 | 8,98 | 98,75 | **150** | 3,97 | 3,48 | 6,74 | 74,08 |
|  | **Итого:** |  | **24,62** | **18,07** | **39,19** | **422,32** |  | **16,85** | **12,46** | **26,85** | **289,97** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **68,37** | **54,24** | **225,42** | **1714,44** |  | **49,25** | **44,81** | **160,21** | **1247,04** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Вторник 2 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с сыром | **40** | 5,05 | 6,32 | 11,6 | 125,8 | **40** | 5,05 | 6,32 | 11,6 | 125,8 |
|   | Каша жидкая рисовая с изюмом | **180** | 4,43 | 4,73 | 24,04 | 198,66 | **150** | 3,58 | 4,76 | 27,16 | 166,17 |
|   | Чай с молоком В1 | **150** | 2,3 | 1,99 | 12,62 | 75,38 | **150** | 2,29 | 1,99 | 12,66 | 75,55 |
|  | **Итого:** |  | **11,78** | **13,04** | **48,26** | **399,84** |  | **7,45** | **6,95** | **49,44** | **367,52** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | КотлетЫ (БИТОЧКИ) рыбная | **70** | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 |  |   |   |   |   |
|   | Салат из свеклы | **50** | 0,72 | 2,55 | 4,37 | 42,64 |  |   |   |   |   |
|   | Салат из овощей с морской капустой В1 |  |   |   |   |   | **40** | 0,56 | 2,88 | 3,38 | 42,11 |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем В1 | **200** | 6,08 | 4,8 | 7,86 | 101,73 | **150** | 3,04 | 4,6 | 5,9 | 79,32 |
|   | Фрикадельки рыбные  |  |   |   |   |   | **60** | 7,22 | 1,6 | 4,51 | 62,43 |
|   | Сложный гарнир В1 | **150** | 3,46 | 4,24 | 14,18 | 107,45 | **150** | 3,47 | 4,31 | 14,21 | 108,2 |
|   | Сок | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | **180** | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 |
|   | Хлеб пшеничный | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 |
|   | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **23,8** | **18,37** | **81,39** | **576,57** |  | **18,73** | **14,62** | **67,15** | **464,36** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Компот из плодов сушеных  | **200** | 0,32 |   | 23,56 | 91,5 | **150** | 0,24 |   | 17,67 | 63 |
|   | Конд. Изделия | **20** | 1,5 | 2,36 | 14,88 | 87 | **20** | 1,5 | 2,36 | 14,88 | 87 |
|  | **Итого:** |  | **4,37** | **3,94** | **62,08** | **178,5** |  | **3,54** | **2,76** | **48,75** | **150** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Запеканка овощная | **200** | 6,37 | 6,52 | 37,17 | 237,17 | **130** | 4,14 | 4,29 | 24,16 | 154,64 |
|   | Масло сливочное | **5** | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | **5** | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |
|   | Кефир | **180** | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 |
|   | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |  |   |   |   |   |
|  | **Итого:** |  | **12,76** | **16,65** | **51,43** | **411,57** |  | **8,37** | **13,22** | **30,35** | **276,04** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **52,71** | **52** | **243,16** | **1566,48** |  | **38,09** | **37,55** | **195,69** | **1257,92** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Среда 2 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с медом | **40** | 2,02 | 3,14 | 21,23 | 121,48 | **30** | 1,51 | 2,66 | 15,91 | 93,72 |
|   | Драчена | **70** | 7,34 | 9,87 | 3,83 | 136,12 | **50** | 5,25 | 7,05 | 2,76 | 97,37 |
|   | Кофейный напиток с молоком В2  | **180** | 2,26 | 1,98 | 15,96 | 88,17 | **150** | 1,88 | 1,65 | 13,3 | 73,47 |
|   | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **12,94** | **15,23** | **47,86** | **381,97** |  | **9,96** | **11,6** | **38,81** | **300,76** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат из моркови с яблоками В1 | **50** | 0,42 | 0,11 | 7,87 | 36,02 | **40** | 0,34 | 0,09 | 6,3 | 30,82 |
|   | Борщ с капустой (свежей) и картофелем В1 | **200** | 5,82 | 4,44 | 9,1 | 104,36 | **150** | 2,76 | 4,04 | 6,73 | 77,76 |
|   | Оладьи из печени  | **70** | 11,86 | 10,85 | 4,34 | 165,85 | **40** | 6,78 | 6,18 | 2,46 | 94,46 |
|   | Макаронные изд. отварные  | **150** | 4,74 | 4,12 | 32,03 | 188,34 | **100** | 3,16 | 2,72 | 21,35 | 125,34 |
|   | Компот апельсиновый | **150** | 0,14 | 0,03 | 14,68 | 57,11 | **150** | 0,09 | 0,02 | 9,6 | 37,39 |
|   | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
|  | **Итого:** |  | **24,96** | **19,91** | **78,28** | **605,98** |  | **15,86** | **12,92** | **53,43** | **420,07** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Йогурт питьевой | **100** | 3,7 | 1,5 | 8,9 | 63 | **100** | 3,7 | 1,5 | 8,9 | 63 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 |  |   |   |   |   |
|   | Фрукты | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого:** |  | **11,63** | **8,4** | **58,7** | **173,8** |  | **9,58** | **3,8** | **42,12** | **133,5** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Гуляш  | **100** | 14,19 | 5,17 | 3,18 | 118,87 |  |   |   |   |   |
|   | Фрикадельки в соусе  |  |   |   |   |   | **80** | 8,92 | 6,71 | 9,71 | 137,5 |
|   | Пюре картофельное с морковью  | **200** | 4 | 4,29 | 25,31 | 155,39 | **100** | 1,83 | 2 | 12,37 | 71,34 |
|   | Чай с молоком В1 | **180** | 2,76 | 2,39 | 15,15 | 90,45 | **150** | 2,29 | 1,99 | 12,66 | 73,36 |
|   | Хлеб пшеничный | **30** | 2,4 | 0,27 | 14,67 | 60,5 | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 |
|  | **Итого:** |  | **23,32** | **12,15** | **58,07** | **436,41** |  | **14,62** | **10,9** | **44,36** | **322,5** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **72,85** | **55,69** | **242,91** | **1598,16** |  | **50,02** | **39,22** | **178,72** | **1283,4** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Четверг 2 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Бутерброд с маслом | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 104,75 | **35** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 |
|   | Каша вязкая молочная манная |  |   |   |   |   | **150** | 5,89 | 5,63 | 27,83 | 187,55 |
|   | Каша жидкая молочная пшенная | **150** | 5,39 | 5,7 | 24,65 | 173,16 |  |   |   |   |   |
|   | Какао с молоком | **200** | 3,37 | 2,82 | 23,23 | 128,7 | **150** | 2,53 | 2,11 | 17,42 | 96,53 |
|  | **Итого:** |  | **11,17** | **12,45** | **62,37** | **406,61** |  | **10,34** | **11,28** | **56,83** | **371,36** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат овощной с яйцом | **50** | 1,61 | 4,86 | 3,97 | 67,51 | **40** | 1,45 | 4,41 | 3,53 | 60,01 |
|   | Суп крестьянский (с крупой перловой) | **200** | 6,15 | 4,82 | 10,04 | 110,96 | **150** | 3,1 | 4,62 | 7,53 | 86,24 |
|   | Голубцы любительские В1  | **200** | 12,29 | 13,28 | 17,66 | 246,76 | **150** | 9,16 | 10,23 | 13,2 | 187,05 |
|   | Кисель из сока яблочного |  |   |   |   |   | **150** | 0,21 |   | 22,53 | 88,63 |
|   | Сок | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 |  |   |   |   |   |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 |  |   |   |   |   |
|   | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,58 | 17,1 | 90,5 | **40** | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |
|  | **Итого:** |  | **36,84** | **24,15** | **72,8** | **619,03** |  | **17,02** | **16,47** | **60,47** | **494,33** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Кефир | **180** | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | **150** | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 |
|   | Конд. Изделия | **30** | 0,24 |   | 23,49 | 91,2 | **20** | 0,16 |   | 15,6 | 60,8 |
|  | **Итого:** |  | **7,64** | **6,8** | **47,89** | **192** |  | **5,34** | **5** | **21,75** | **144,8** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Колбаса отварная | **50** | 4,9 | 10,52 | 0,72 | 119,7 | **50** | 4,9 | 10,52 | 0,72 | 119,7 |
|   | Свекла, тушенная в сметане | **200** | 3,33 | 8,67 | 16,83 | 177,38 | **100** | 1,66 | 4,34 | 8,4 | 86,74 |
|   | Компот из свежих плодов  | **200** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 84,42 | **150** | 0,11 | 0,11 | 16,12 | 63,32 |
|   | Хлеб ржаной | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | **30** | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
|  | **Итого:** |  | **13,61** | **16,57** | **61,86** | **435,8** |  | **5,71** | **5,41** | **35,5** | **324,06** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **69,26** | **59,97** | **244,92** | **1792,26** |  | **38,41** | **38,16** | **174,55** | **1334,55** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **Пятница 2 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Каша жидкая молочная "Геркулес" | **180** | 5,7 | 7,42 | 21,21 | 175,73 | **150** | 3,82 | 4,8 | 29,22 | 177,4 |
|   | Чай с молоком В1 | **180** | 2,76 | 2,39 | 15,15 | 90,45 | **150** | 2,29 | 1,99 | 12,66 | 75,55 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 |
|   | Сыр (порциями) | **20** | 4,6 | 5,8 |   | 72 |  |   |   |   |   |
|  | **Итого:** |  | **13,17** | **16,64** | **50,85** | **378,48** |  | **7,69** | **6,99** | **51,5** | **300,75** |
| ОБЕД |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Салат из б/к капусты с морковью | **40** | 0,64 | 2,03 | 3,45 | 35,71 | **40** | 0,64 | 2,03 | 3,45 | 35,71 |
|   | Тефтели из птицы |  |   |   |   |   | **80** | 9,06 | 15,15 | 9,88 | 202,44 |
|   | Суп картофельный с горохом В1 | **200** | 4,39 | 3,62 | 15,97 | 115,09 | **150** | 1,37 | 2,57 | 7,87 | 60,29 |
|   | Котлеты рубленые из ЦБ В1 | **70** | 10,05 | 10,41 | 10,11 | 160,73 |  |   |   |   |   |
|   | Пюре катрофельное | **150** | 2,88 | 4,59 | 19,79 | 128,68 | **100** | 1,91 | 3,03 | 13,18 | 85,39 |
|   | Компот апельсиновый | **200** | 0,18 | 0,04 | 19,57 | 76,14 | **150** | 0,09 | 0,02 | 9,6 | 37,39 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 | **20** | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 40,3 |
|   | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | **Итого:** |  | **20,26** | **21,63** | **81,64** | **584,43** |  | **15,54** | **23,83** | **58,2** | **513,63** |
| ПОЛДНИК |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Молоко кипяченое | **160** | 4,24 | 3,7 | 7,18 | 78,9 | **150** | 3,97 | 3,48 | 6,74 | 74,08 |
|   | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 47,8 |  |   |   |   |   |
|   | Фрукты | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого:** |  | **7,92** | **8,38** | **44,91** | **197,2** |  | **6,94** | **4,38** | **35,87** | **144,58** |
| УЖИН |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Запеканка из творога (с манн. круп.) В1 | **130** | 19,75 | 14,66 | 18,1 | 290,06 | **100** | 15,19 | 11,28 | 13,93 | 223,13 |
|   | Йогурт питьевой | **200** | 7,4 | 3 | 17,8 | 126 | **150** | 5,55 | 2,25 | 13,35 | 94,5 |
|  | **Итого:** |  | **27,15** | **17,66** | **35,9** | **416,06** |  | **20,74** | **13,53** | **27,28** | **317,63** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  | **Итого за день:** |  | **68,5** | **64,31** | **213,3** | **1698,15** |  | **50,91** | **48,73** | **172,85** | **1348,29** |
|   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |