|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с картофелем  (1 в)/сметана | **150/3** | | 1,19 | | 3,07 | | 8,48 | 66,59 | | | | **200/4** | | | | | 1,59 | | | 4,09 | | | | 11,24 | | | | | 88,56 | | | 4,6 | |
| Биточки рыбные | **-** | | - | | - | | - | - | | | | **70** | | | | | 8,36 | | | 5,35 | | | | 16,45 | | | | | 125,95 | | | 442 | |
| Биточки рыбные(паровые) | **60** | | 7,17 | | 4,58 | | 8,95 | 107,95 | | | | **-** | | | | | - | | | - | | | | - | | | | | - | | |  | |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85,39 | | | | **150** | | | | | 2,88 | | | 4,59 | | | | 19,79 | | | | | 128,68 | | | 603 | |
| Компот из плодов сушеных(изюм) , витам.«С» | **150** | | 0,24 | | - | | 17,67 | 68,63 | | | | **200** | | | | | 0,32 | | | - | | | | 23,56 | | | | | 91,5 | | | 10 | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | **40** | | | | | 2,8 | | | 0,51 | | | | 17,7 | | | | | 85,3 | | |  | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | **30** | | | | | 2,28 | | | 0,27 | | | | 14,01 | | | | | 69,3 | | |  | |
| **Итого обед** |  | | **13,94** | | **13,2** | | **71,25** | **459,32** | | | |  | | | | | **19,5** | | | **18,21** | | | | **105,77** | | | | | **637,88** | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога «Зебра»/сметана | **120/10** | | 19,03 | | 19,88 | | 26,68 | 362,87 | | | | **150/15** | | | | | 24,15 | | | 25,24 | | | | 33,86 | | | | | 460,57 | | |  | |
| Сок фруктовый | **150** | | 0,45 | | 0,3 | | 21 | 78 | | | | **200** | | | | | 0,6 | | | 0,4 | | | | 28 | | | | | 104 | | | 7,8 | |
| **Итого полдник** |  | | **19,48** | | **20,18** | | **47,68** | **440,87** | | | |  | | | | | **24,75** | | | **25,64** | | | | **61,86** | | | | | **564,57** | | |  | |
| **Итого за день** |  | | **44,18** | | **44,04** | | **185,3** | **1338,34** | | | |  | | | | | **57,2** | | | **56,45** | | | | **250,1** | | | | | **1729,95** | | |  | |
| **2 ДЕНЬ ВТОРНИК  ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | **40** | | 5,04 | | 6,76 | | 11,58 | | 129,52 | | | **50** | | | | 6,31 | | | | 7,9 | | | | 14,5 | | | | 157,25 | | | | 1,1 | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | | 4,13 | | 3,85 | | 13,37 | | 105 | | | **200** | | | | 5,51 | | | | 5,13 | | | | 17,76 | | | | 140 | | | |  | |
| Какао с молоком | **100** | | 1,69 | | 1,41 | | 11,62 | | 64 | | | **150** | | | | 2,52 | | | | 2,11 | | | | 17,42 | | | | 96 | | | | 7,8 | |
| Мармелад(акт калибровки) | **1шт/20** | | 0,08 | | - | | 15,2 | | 58,6 | | | **1шт/30** | | | | 0,12 | | | | - | | | | 22,8 | | | | 87,9 | | | |  | |
| **Итого завтрак** |  | | **10,94** | | **12,02** | | **51,77** | | **357,12** | | |  | | | | **14,46** | | | | **15,14** | | | | **72,48** | | | | **481,15** | | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с репчатым луком | **40** | | 0,45 | | 2,06 | | 1,88 | | 27,56 | | | **50** | | | | 0,56 | | | | 2,57 | | | | 2,35 | | | | 34,44 | | | | 19,19 | |
| Суп картофельный с горохом(1в) | **150** | | 1,37 | | 2,57 | | 7,87 | | 60,29 | | | **200** | | | | 4,39 | | | | 3,62 | | | | 15,97 | | | | 115,09 | | | |  | |
| Гуляш из говядины | **-** | | - | | - | | - | | - | | | **50/50** | | | | 14,19 | | | | 5,17 | | | | 3,18 | | | | 119 | | | | 11 | |
| Биточки из говядины(паровые)/(1в.)  соус молочный | **50/40** | | 8,54 | | 5,38 | | 7,47 | | 114,26 | | | **-** | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | 11 | |
| Каша вязкая рисовая | **100** | | 1,37 | | 2,15 | | 14,03 | | 82,92 | | | **150** | | | | 2,06 | | | | 3,23 | | | | 21,05 | | | | 124,4 | | | |  | |
| Напиток «Дюшес»,  вит «С» | **150** | | 0,11 | | 0,11 | | 13,23 | | 53,72 | | | **200** | | | | 0,15 | | | | 0,14 | | | | 17,64 | | | | 71,62 | | | |  | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | | 64 | | | **40** | | | | 2,8 | | | | 0,51 | | | | 17,7 | | | | 85,3 | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | | 46,2 | | | **30** | | | | 2,28 | | | | 0,27 | | | | 14,01 | | | | 69,3 | | | |  | |
| **Итого обед** |  | | **15,46** | | **12,83** | | **66,62** | | **448,41** | | |  | | | | **26,43** | | | | **15,51** | | | | **91,9** | | | | **619,15** | | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожно-фруктовая запеканка/сметана | **120/10** | | 18,8 | | 14,4 | | 26,44 | | | 322,08 | | **150/15** | | | | 23,5 | | | | 18,0 | | | 33,05 | | | | 402,6 | | | | |  | |
| Молоко | **150** | | 4,49 | | 3,96 | | 7,49 | | | 82,29 | | **200** | | | | 5,3 | | | | 4,64 | | | 8,98 | | | | 98,75 | | | | |  | |
| **Итого полдник** |  | | **23,29** | | **18,36** | | **33,93** | | | **404,37** | |  | | | | **28,8** | | | | **22,64** | | | **42,03** | | | | **501,35** | | | | |  | |
| **Итого за день** |  | | **49,69** | | **43,21** | | **152,32** | | | **1209,9** | |  | | | | **69,69** | | | | **53,29** | | | **206,41** | | | | **1601,65** | | | | |  | |
| **3 ДЕНЬ СРЕДА**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | **35** | | 2,41 | | 3,93 | | 14,49 | 104,75 | | | | | | **35** | | | 2,41 | | | 3,93 | | | 14,49 | | | | | | 104,75 | | | 1,1 | |
| Каша жидкая молочная пшенная | **150** | | 5,37 | | 5,7 | | 24,65 | 173,16 | | | | | | **180** | | | 6,46 | | | 6,84 | | | 29,57 | | | | | | 207,79 | | | 14,15 | |
| Кофейный напиток | **150** | | 1,88 | | 1,65 | | 13,3 | 74 | | | | | | **200** | | | 2,51 | | | 2,2 | | | 17,73 | | | | | | 98 | | | 10,11 | |
| Фрукты(акт калибровки) | **1шт/130** | | 0,52 | | - | | 14,7 | 91,0 | | | | | | **1шт/200** | | | 0,8 | | | - | | | 22,6 | | | | | | 140 | | |  | |
| **Итого завтрак** |  | | **10,18** | | **11,28** | | **67,14** | **442,91** | | | | | |  | | | **12,18** | | | **12,97** | | | **84,39** | | | | | | **550,54** | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров со сметаной | **40** | | 0,48 | | 0,85 | | 1,52 | 15,3 | | | | | | **50** | | 0,6 | | | | 1,07 | | | 1,9 | | | | | | 19,13 | | |  | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, 1в /сметана, | **150/3** | | 1,22 | | 3,05 | | 5,9 | 57 | | | | | | **200/4** | | 1,63 | | | | 4,07 | | | 7,86 | | | | | | 76 | | | 9,13 | |
| Ежики мясные | **50** | | 4,2 | | 3,75 | | 4,55 | 69,0 | | | | | | **70** | | 5,88 | | | | 5,25 | | | 6,37 | | | | | | 96,6 | | |  | |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85,0 | | | | | | **150** | | 2,88 | | | | 4,59 | | | 19,8 | | | | | | 129,0 | | |  | |
| Кисель из сока , вит «С» | **150** | | 0,21 | | - | | 22,53 | 89 | | | | | | **200** | | 0,28 | | | | - | | | 30,44 | | | | | | 118 | | | 9,11 | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | | **40** | | 2,8 | | | | 0,51 | | | 17,7 | | | | | | 85,3 | | |  | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | **20** | | 1,52 | | | | 0,18 | | | 9,34 | | | | | | 46,2 | | |  | |
| **Итого обед** |  | | **11,64** | | **11,24** | | **69,82** | **426,5** | | | | | |  | | **15,59** | | | | **15,67** | | | **93,41** | | | | | | **571,23** | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса или сосиски отварные(акт калибровки) | **50** | | 4,9 | | 10,52 | | 0,72 | 119,7 | | | | | | **50** | | 4,9 | | | | 10,52 | | | 0,72 | | | | | | 119,7 | | |  | |
| Свекла тушеная | **100** | | 1,23 | | 3,02 | | 9,11 | 67,8 | | | | | | **150** | | 1,85 | | | | 4,52 | | | 13,7 | | | | | | 101,7 | | |  | |
| Чай с сахаром | **150** | | 0,04 | | 0,01 | | 9,01 | 34,11 | | | | | | **200** | | 0,05 | | | | 0,01 | | | 11,72 | | | | | | 44,34 | | |  | |
| Хлеб ржаной | **20** | | 1,4 | | 0,25 | | 8,5 | 42,7 | | | | | | **30** | | 2,1 | | | | 0,38 | | | 12,8 | | | | | | 64 | | |  | |
| **Итого полдник** |  | | **7,57** | | **13,8** | | **27,34** | **264,31** | | | | | |  | | **8,9** | | | | **15,43** | | | **38,94** | | | | | | **329,74** | | |  | |
| **Итого за день** |  | | **29,39** | | **36,32** | | **164,3** | **1133,72** | | | | | |  | | **36,67** | | | | **44,07** | | | **216,74** | | | | | | **1451,51** | | |  | |
| **4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | **40** | | 1,96 | | 3,54 | | 19,4 | 117 | | | | | | **50** | | | | 2,47 | | 3,93 | | | 24,3 | | | | | | 142 | | | 4,4 | |
| Суп молочный с овсяными хлопьями | **150** | | 3,38 | | 3,66 | | 9,12 | 83,27 | | | | | | **180** | | | | 4,21 | | 4,55 | | | 11,34 | | | | | | 103,77 | | |  | |
| Чай с молоком | **150** | | 2,29 | | 1,99 | | 12,66 | 75,55 | | | | | | **200** | | | | 3,07 | | 2,65 | | | 16,83 | | | | | | 100,5 | | |  | |
| Фрукты(акт калибровки) | **1шт/130** | | 0,52 | | - | | 14,7 | 91,0 | | | | | | **1шт/150** | | | | 0,6 | | - | | | 16,95 | | | | | | 105 | | |  | |
| **Итого завтрак** |  | | **8,15** | | **9,19** | | **55,58** | **366,82** | | | | | |  | | | | **10,35** | | **11,13** | | | **69,42** | | | | | | **451,27** | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Перемена» | **40** | | 1,12 | | 2,04 | | 5,24 | 43,84 | | | | | | **50** | | | | 1,4 | | 2,55 | | | 6,55 | | | | | | 54,88 | | |  | |
| Рассольник Ленинградский (крупа рисовая)/ сметана | **150/3** | | 1,49 | | 3,15 | | 9,77 | 74 | | | | | | **200/4** | | | | 1,74 | | 4,18 | | | 12,34 | | | | | | 94 | | | 17,21 | |
| Биточки из говядины | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | | **75** | | | | 10,8 | | 5,71 | | | 2,69 | | | | | | 148,3 | | | 17 | |
| Картофель и овощи, тушеные в красном соусе | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | | **150** | | | | 2,81 | | 10,23 | | | 22,0 | | | | | | 191,15 | | |  | |
| Биточки из говядины (паровые)(2в) с м.р. | **50** | | 7,34 | | 3,08 | | 4,50 | 76,49 | | | | | | **-** | | | | - | | - | | | - | | | | | | - | | |  | |
| Картофельное пюре с морковью | **100** | | 1,83 | | 2,0 | | 12,37 | 74,58 | | | | | | **-** | | | | - | | - | | | - | | | | | | - | | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов , вит «С» | **150** | | 0,11 | | 0,11 | | 16,12 | 63,32 | | | | | | **200** | | | | 0,14 | | 0,14 | | | 21,49 | | | | | | 84,42 | | |  | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | | **40** | | | | 2,8 | | 0,51 | | | 17,7 | | | | | | 85,3 | | |  | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | **30** | | | | 2,28 | | 0,27 | | | 14,01 | | | | | | 69,3 | | |  | |
| **Итого обед** |  | | **15,51** | | **10,94** | | **70,14** | **442,43** | | | | | |  | | | | **21,97** | | **23,59** | | | **96,78** | | | | | | **727,27** | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | **100** | | 4,89 | | 6,02 | | 32,17 | | 153,45 | | | | **150** | | | | 7,33 | | | 9,02 | | | 28,37 | | | | | | 230,18 | | |  | |
| Какао с молоком | **150** | | 2,53 | | 2,11 | | 17,42 | | 97,0 | | | | | **200** | | | 3,37 | | | 2,82 | | | 23,23 | | | | | | 129 | | | 7,8 | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | | 46,2 | | | | | **20** | | | 1,52 | | | 0,18 | | | 9,34 | | | | | | 46,2 | | |  | |
| **Итого полдник** |  | | **8,94** | | **8,31** | | **58,93** | | **296,65** | | | | |  | | | **12,22** | | | **12,02** | | | **60,94** | | | | | | **405,38** | | |  | |
| **Итого за день** |  | | **32,6** | | **28,44** | | **184,95** | | **1105,9** | | | | |  | | | **44,54** | | | **46,74** | | | **227,14** | | | | | | **1583,92** | | |  | |
| **5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | **40** | | 5,04 | | 6,72 | | 11,58 | 129 | | | | | | **50** | | | | 6,31 | | 7,9 | | | 14,5 | | | | | | 157 | | | 6,6 | |
| Омлет натуральный/масло сл. | **50/5** | | 4,65 | | 8,62 | | 0,87 | 101,56 | | | | | | **100/5** | | | | 9,3 | | 17,2 | | | 1,74 | | | | | | 203,11 | | |  | |
| Кофейный напиток | **100** | | 1,25 | | 1,1 | | 8,86 | 48,98 | | | | | | **200** | | | | 2,51 | | 2,2 | | | 17,73 | | | | | | 98 | | | 10,11 | |
| Йогурт | **1шт/100** | | 2,9 | | 5,5 | | 22,8 | 153 | | | | | | **1шт/100** | | | | 2,9 | | 5,5 | | | 22,8 | | | | | | 153 | | |  | |
| **Итого завтрак** |  | | **13,84** | | **21,94** | | **44,11** | **432,54** | | | | | |  | | | | **21,02** | | **32,8** | | | **56,77** | | | | | | **611,11** | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи порционно(огурец свежий или помидор свежий) | **40** | | 0,32 | | 0,04 | | 1,04 | 5,17 | | | | | | **50** | | | | 0,4 | | 0,05 | | | 1,3 | | | | | | 6,46 | | |  | |
| Борщ с капустой(свежей) и картоф.(1в)/сметана, вит «С» | **150/3** | | 1,02 | | 3,02 | | 6,81 | 62 | | | | | | **200/4** | | | | 1,36 | | 4,02 | | | 9,09 | | | | | | 82 | | | 1,3 | |
| Котлета рубленная из птицы 2в. | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | | **70** | | | | 10,03 | | 11,02 | | | 10,08 | | | | | | 166,17 | | | 3 | |
| Фрикадельки из птицы | **65** | | 9,05 | | 7,24 | | 4,85 | 106,22 | | | | | | **-** | | | | - | | - | | | - | | | | | | - | | |  | |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85,0 | | | | | | **150** | | | | 2,88 | | 4,59 | | | 19,8 | | | | | | 129,0 | | |  | |
| Сок фруктовый | **100** | | 0,2 | | - | | 11 | 45,33 | | | | | | **150** | | | | 0,3 | | - | | | 16,5 | | | | | | 68 | | |  | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | **20** | | | | 1,52 | | 0,18 | | | 9,34 | | | | | | 46,2 | | |  | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | | **40** | | | | 2,8 | | 0,51 | | | 17,7 | | | | | | 85,3 | | |  | |
| **Итого обед** |  | | **16,12** | | **13,89** | | **59,02** | **413,59** | | | | | |  | | | | **19,29** | | **20,37** | | | **83,81** | | | | | | **583,13** | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожно-фруктовая запеканка/сметана | **120/10** | | 18,8 | | 14,4 | | 26,44 | 322,08 | | | | | | **150/15** | | | 23,5 | | | 18,0 | | | 33,05 | | | | | | 402,6 | | |  | |
| Кефир | **150** | | 4,2 | | 3,75 | | 5,85 | 75,0 | | | | | | **200** | | | 5,6 | | | 5 | | | 7,8 | | | | | | 100,0 | | |  | |
| **Итого полдник** |  | | **23,0** | | **18,15** | | **32,29** | **397,08** | | | | | |  | | | **29,1** | | | **23,0** | | | **40,85** | | | | | | **502,6** | | |  | |
| **Итого за день** |  | | **52,96** | | **53,98** | | **135,42** | **1243,21** | | | | | |  | | | **69,41** | | | **76,17** | | | **181,43** | | | | | | **1696,84** | | |  | |
| **2 НЕДЕЛЯ**  **1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев | **130** | | 4,12 | | 5,39 | | 15,37 | 127,43 | | | | | | **180** | | | | | 5,69 | 7,42 | | | | | | 21,2 | | | | 176 | | |  |
| Чай с сахаром | **150** | | 0,04 | | 0,01 | | 8,79 | 34,11 | | | | | | **200** | | | | | 0,05 | 0,01 | | | | | | 11,72 | | | | 44,34 | | | 2,2 |
| Печенье | **1шт/20** | | 0,96 | | 0,56 | | 15,54 | 70 | | | | | | **1шт/30** | | | | | 1,44 | 0,84 | | | | | | 23,3 | | | | 105 | | |  |
| Фрукты(акт калибровки) | **1шт/150** | | 0,6 | | - | | 16,95 | 105 | | | | | | **1шт/200** | | | | | 0,8 | - | | | | | | 22,6 | | | | 140 | | |  |
| **Итого завтрак** |  | |  | |  | |  |  | | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | |  | | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из морской и белокочанной капусты | **40** | | 0,79 | | 2,85 | | 3,69 | 44,41 | | | | | **50** | | | | | | 0,99 | | 3,56 | | | | | 4,61 | | | | 55,52 | | | 21,21 |
| Борщ с картофелем / сметана (1 в) | **150/3** | | 3,01 | | 4,62 | | 8,48 | 88,17 | | | | | **200/4** | | | | | | 1,59 | | 4,09 | | | | | 11,24 | | | | 89 | | | 4,6 |
| Рыба жареная | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | **60** | | | | | | 9,98 | | 4,35 | | | | | 2,66 | | | | 91,44 | | |  |
| Рыба припущенная/масло сл. | **50/4** | | 9,05 | | 3,6 | | 0,2 | 70,54 | | | | | **-** | | | | | | - | | - | | | | | - | | | | - | | |  |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85 | | | | | **150** | | | | | | 2,88 | | 4,59 | | | | | 19,8 | | | | 129 | | | 13 |
| Напиток Фантастик , вит «С» | **150** | | 0,09 | | 0,06 | | 8,52 | 35,02 | | | | | **200** | | | | | | 0,12 | | 0,08 | | | | | 11,36 | | | | 46,7 | | | 4,4 |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | **40** | | | | | | 2,8 | | 0,51 | | | | | 17,7 | | | | 85,3 | | |  |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | **30** | | | | | | 2,28 | | 0,27 | | | | | 14,01 | | | | 69,3 | | |  |
| **Итого обед** |  | | **18,47** | | **14,72** | | **56,21** | **433,34** | | | | |  | | | | | | **20,64** | | **17,45** | | | | | **81,38** | | | | **566,26** | | |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники, запеченные со сметаной | **120/10** | | 16,83 | | 15,13 | | 27,16 | 318,37 | | | | | | | **150/15** | | 21,04 | | | | 18,91 | | | | | 33,95 | | | | 397,96 | | |  |
| Молоко | **150** | | 4,49 | | 3,96 | | 7,49 | 82,29 | | | | | | | **200** | | 5,3 | | | | 4,64 | | | | | 8,98 | | | | 98,75 | | |  |
| **Итого полдник** |  | | **21,32** | | **19,09** | | **34,65** | **400,66** | | | | | | |  | | **26,34** | | | | **23,55** | | | | | **42,93** | | | | **496,71** | | |  |
| **Итого за день** |  | | **48,74** | | **39,77** | | **147,51** | **1170,54** | | | | | | |  | | **54,96** | | | | **49,27** | | | | | **203,13** | | | | **1528,31** | | |  |
| **2 ДЕНЬ ВТОРНИК**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | **35** | | 2,41 | 3,93 | | 14,49 | | | 104,75 | | | | **35** | | | | 2,41 | | | | | 3,93 | | | 14,49 | | | | | 104,75 | | | 1,1 |
| Каша жидкая молочная рисовая | **150** | | 4,0 | 5,2 | | 21,9 | | | 152,0 | | | | **180** | | | | 5,29 | | | | | 6,9 | | | 29,19 | | | | | 201,85 | | |  |
| Какао с молоком | **150** | | 2,53 | 2,11 | | 17,42 | | | 96,53 | | | | **200** | | | | 3,38 | | | | | 2,82 | | | 23,23 | | | | | 128,7 | | | 7,8 |
| Зефир(акт калибровки) | **1шт/20** | | 0,16 | - | | 15,66 | | | 60,8 | | | | **1шт/20** | | | | 0,16 | | | | | - | | | 15,66 | | | | | 60,8 | | |  |
| Десерт творожный | **1шт/140** | | 7,84 | 9,8 | | 17,64 | | | 191,52 | | | | **1шт/140** | | | | 7,84 | | | | | 9,8 | | | 17,64 | | | | | 191,52 | | |  |
| **Итого завтрак** |  | | **16,94** | **21,04** | | **87,11** | | | **605,6** | | | |  | | | | **19,08** | | | | | **23,45** | | | **100,21** | | | | | **687,62** | | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Ассорти (1в.) | **40** | | 0,47 | | 2,05 | | 1,4 | 25,88 | | | **50** | | | | | 0,59 | | | | | 2,56 | | | | | 1,76 | | | | 32,36 | | |  |
| Суп картофельный (1в) | **150** | | 1,35 | | 1,33 | | 10,79 | 59 | | | **200** | | | | | 1,8 | | | | | 1,78 | | | | | 14,39 | | | | 79 | | | 20,24 |
| Котлеты из птицы «Оригинальные» | **-** | | - | | - | | - | - | | | **70** | | | | | 11,44 | | | | | 12,66 | | | | | 5,62 | | | | 165,75 | | | 12 |
| Биточки из птицы(паровые) | **60** | | 8,59 | | 7,96 | | 5,7 | 115,88 | | | **-** | | | | | - | | | | | - | | | | | - | | | | - | | |  |
| Капуста тушеная | **100** | | 2,14 | | 3,02 | | 9,62 | 78,31 | | | **150** | | | | | 3,21 | | | | | 4,53 | | | | | 14,43 | | | | 117,47 | | |  |
| Кисель из сока, вит. «С» | **150** | | 0,21 | | 0 | | 22,53 | 88,63 | | | **200** | | | | | 0,28 | | | | | 0 | | | | | 30,04 | | | | 118,17 | | |  |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | **40** | | | | | 2,8 | | | | | 0,51 | | | | | 17,7 | | | | 85,3 | | |  |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 2,37 | | 0,3 | | 14,43 | 72 | | | **30** | | | | | 2,8 | | | | | 0,5 | | | | | 17 | | | | 96 | | |  |
| **Итого обед** |  | | **18,27** | | **15,04** | | **77,27** | **503,7** | | |  | | | | | **22,92** | | | | | **22,54** | | | | | **100,94** | | | | **694,05** | | |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Манник «Полосатик»/повидло | **150/15** | | 8,4 | | 14,4 | | 45,3 | 268,0 | | | **150/15** | | | | | 8,4 | | | | | | 14,4 | | | | 45,3 | | | | 268,0 | | |  |
| Сок фруктовый | **150** | | 0,45 | | 0,3 | | 21 | 78 | | | **200** | | | | | 0,6 | | | | | | 0,4 | | | | 28,0 | | | | 104 | | | 10 |
| **Итого полдник** |  | | **8,85** | | **14,7** | | **66,3** | **346,0** | | |  | | | | | **9,0** | | | | | | **14,8** | | | | **73,3** | | | | **372,0** | | |  |
| **Итого за день** |  | | **47,41** | | **50,09** | | **227,8** | **1435,02** | | |  | | | | | **51** | | | | | | **60,79** | | | | **274,45** | | | | **1753,67** | | |  |
| **3 ДЕНЬ СРЕДА**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | **40** | | 5,04 | | 6,72 | | 11,58 | 129 | | | | | | **50** | | | | 6,31 | | 7,9 | | | 14,5 | | | | | | 157 | | 6,6 | | |
| Каша жидкая молочная манная | **130** | | 3,99 | | 4,51 | | 18,4 | 131,4 | | | | | | **180** | | | | 3,53 | | 4,27 | | | 24,6 | | | | | | 153 | | 14,15 | | |
| Чай с сахаром | **150** | | 0,04 | | 0,01 | | 9,01 | 34,11 | | | | | | **200** | | | | 0,05 | | 0,01 | | | 11,72 | | | | | | 44,34 | | 5,6 | | |
| Фрукты(акт калибровки) | **1шт/130** | | 0,52 | | - | | 14,7 | 91 | | | | | | **1шт/150** | | | | 0,6 | | - | | | 16,95 | | | | | | 105 | |  | | |
| **Итого завтрак** |  | | **9,59** | | **11,24** | | **53,69** | **385,51** | | | | | |  | | | | **10,49** | | **12,18** | | | **67,77** | | | | | | **459,34** | |  | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи порционно/  кукуруза.консервированная | **40** | | 0,88 | | 0,16 | | 0,24 | 23,2 | | | | | | | **50** | | | 1,1 | | 0,2 | | | 0,3 | | | | | | 29,0 | |  | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, 1в /сметана, | **150/3** | | 1,22 | | 3,05 | | 5,9 | 57 | | | | | | | **200/4** | | | 1,63 | | 4,07 | | | 7,86 | | | | | | 76 | | 9,13 | | |
| Биточки из говядины | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | | | **75** | | | 10,8 | | 5,71 | | | 2,69 | | | | | | 148,33 | | 21 | | |
| Биточки из говядины(паровые)(1в) | **50** | | 7,35 | | 3,03 | | 4,51 | 76,07 | | | | | | | **-** | | | - | | - | | | - | | | | | | - | |  | | |
| или Биточки детские(свинина и говядина) | **50** | | 8,25 | | 11,41 | | 9,82 | 179,1 | | | | | | | **70** | | | 11,39 | | 15,05 | | | 13,78 | | | | | | 296,96 | |  | | |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85 | | | | | | | **150** | | | 2,88 | | 4,59 | | | 19,79 | | | | | | 128 | | 7,11 | | |
| Компот из смеси сухофруктов, вит «С» | **150** | | 0,29 | | - | | 18,35 | 71,85 | | | | | | | **200** | | | 0,38 | | - | | | 24,33 | | | | | | 95,26 | | 11,13 | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | | | **40** | | | 2,8 | | 0,51 | | | 17,7 | | | | | | 85,3 | |  | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | | **30** | | | 2,28 | | 0,27 | | | 14,01 | | | | | | 69,3 | |  | | |
| **Итого обед** |  | | **15,27/16,17** | | **9,83/18,21** | | **64,32/69,63** | **423,32/526,35** | | | | | | |  | | | **21,87/22,46** | | **15,35/**  **24,69** | | | **86,68/**  **97,77** | | | | | | **631,19/**  **779,82** | |  | | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса или сосиски отварные(акт калибровки) | **50** | | 4,9 | | 10,52 | | 0,72 | 119,7 | | | | | | **50** | | | | 4,9 | | 10,52 | | | 0,72 | | | | | | 119,7 | |  | | |
| Свекла тушеная | **100** | | 1,23 | | 3,02 | | 9,11 | 6,78 | | | | | | **150** | | | | 1,85 | | 3,53 | | | 13,7 | | | | | | 101,7 | |  | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | 1,4 | | 0,25 | | 8,5 | 42,7 | | | | | | **30** | | | | 2,1 | | 0,38 | | | 12,8 | | | | | | 64,0 | |  | | |
| Компот из свежих плодов | **150** | | 0,11 | | 0,11 | | 16,12 | 63 | | | | | | **200** | | | | 0,14 | | 0,14 | | | 21,49 | | | | | | 84 | |  | | |
| или Компот апельсиновый | **150** | | 0,09 | | 0,02 | | 9,50 | 37,39 | | | | | | **200** | | | | 0,18 | | 0,04 | | | 19,57 | | | | | | 76,14 | |  | | |
| **Итого полдник** |  | | **7,64** | | **13,9** | | **34,45** | **293,2** | | | | | |  | | | | **8,99** | | **14,57** | | | **48,71** | | | | | | **369,4** | |  | | |
| **Итого за день** |  | | **32,5/35,17** | | **34,97/44,89** | | **152,46/154,95** | **1102,03/**  **1216,06** | | | | | |  | | | | **41,35/44,31** | | **42,1/**  **53,5** | | | **203,16/**  **210,49** | | | | | | **1459,93/**  **1622,56** | |  | | |
| **4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | **35** | 2,41 | | 3,93 | | 14,49 | 104,75 | | | | | | **35** | | | | 2,41 | | 3,93 | | | 14,49 | | | | | | 104,75 | | 1,1 | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | | **150** | 3,58 | | 5,81 | | 12,25 | 98,1 | | | | | | **180** | | | | 4,29 | | 6,37 | | | 14,7 | | | | | | 117,7 | |  | | |
| Какао с молоком | | **100** | 1,69 | | 1,4 | | 11,61 | 64,35 | | | | | | **150** | | | | 2,53 | | 2,11 | | | 17,42 | | | | | | 96,53 | | 7,8 | | |
| Фрукты(акт калибровки) | | **1шт/130** | 0,52 | | - | | 14,69 | 91,0 | | | | | | **1шт/200** | | | | 0,8 | | - | | | 22,6 | | | | | | 140 | |  | | |
| **Итого завтрак** | |  | **8,2** | | **11,15** | | **53,03** | **358,2** | | | | | |  | | | | **10,03** | | **12,41** | | | **69,21** | | | | | | **458,98** | |  | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с репчатым луком | **40** | | 0,34 | | 2,03 | | 1,36 | 24,78 | | | | | | **50** | | | | 0,43 | | 2,54 | | | 1,7 | | | | | | 30,97 | | 17,17 | | |
| Суп картофельный с горохом | **150** | | 1,37 | | 2,57 | | 7,87 | 60 | | | | | | **200** | | | | 4.39 | | 3, 62 | | | 15.97 | | | | | | 115 | | 34,38 | | |
| Фрикадельки из говядины в соусе | **80(56/24)** | | 11,15 | | 8,39 | | 12,14 | 171,88 | | | | | | **100**  **(70/30)** | | | | 10,8 | | 8,08 | | | 11,54 | | | | | | 165,3 | | 3 | | |
| Каша вязкая гречневая | **100** | | 2,75 | | 2,67 | | 13,7 | 92,04 | | | | | | **150** | | | | 4,14 | | 4,14 | | | 20,57 | | | | | | 138,1 | |  | | |
| Компот из изюма, вит «С» | **150** | | 0,24 | | - | | 17,67 | 68,63 | | | | | | **200** | | | | 0,32 | | - | | | 23,56 | | | | | | 91,5 | | 9,11 | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,8 | 64 | | | | | | **40** | | | | 2,8 | | 0,51 | | | 17,7 | | | | | | 85,3 | |  | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | **30** | | | | 2,28 | | 0,27 | | | 14,01 | | | | | | 69,3 | |  | | |
| **Итого** |  | | **19,47** | | **16,22** | | **74,88** | **527,53** | | | | | |  | | | | **25,16** | | **19,16** | | | **105,05** | | | | | | **695,47** | |  | | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета из говядины | **-** | | - | | - | | - | - | | | | | | **70** | | | | 10,08 | | 5,33 | | | 2,51 | | | | | | 138,44 | |  | | |
| Тефтели из говядины | **40/40** | | 6,44 | | 7,89 | | 7,99 | 131,98 | | | | | | **-** | | | | - | | - | | | - | | | | | | - | |  | | |
| Макаронные изделия отварн./ | **100** | | 3,16 | | 2,72 | | 21,35 | 125,34 | | | | | | **100** | | | | 3,16 | | 2,72 | | | 21,35 | | | | | | 125,34 | |  | | |
| или Спагетти отварные | **100** | | 3,6 | | 2,5 | | 22,3 | 127 | | | | | | **100** | | | | 3,6 | | 2,5 | | | 22,3 | | | | | | 127 | |  | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | 1,4 | | 0,25 | | 8,5 | 42,7 | | | | | | **20** | | | | 1,4 | | 0,25 | | | 8,5 | | | | | | 42,7 | |  | | |
| Кофейный напиток | **150** | | 1,88 | | 1,65 | | 13,3 | 74,0 | | | | | | **200** | | | | 2,51 | | 2,2 | | | 17,73 | | | | | | 98 | |  | | |
| Итого полдник |  | | **12,02** | | **12,29** | | **52,09** | **375,68** | | | | | |  | | | | **17,59** | | **10,28** | | | **51,04** | | | | | | **406,14** | |  | | |
| Итого за день |  | | **39,69** | | **39,66** | | **180,0** | **1261,41** | | | | | |  | | | | **52,78** | | **41,85** | | | **225,3** | | | | | | **1560,59** | |  | | |
| **5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный/масл.сл./горош. консервированный порциями | **70/5/40** | | 7,39 | | 12,23 | | 1,46 | 165,38 | | | | | | **100/10/**  **50** | | | | 10,09 | | 17,38 | | | 1,96 | | | | | | 223,83 | |  | | |
| Чай с сахаром | **150** | | 0,04 | | 0,01 | | 9,01 | 34,11 | | | | | | **200** | | | | 0,05 | | 0,01 | | | 11,72 | | | | | | 44,34 | |  | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | 1,4 | | 0,25 | | 8,5 | 42,7 | | | | | | **30** | | | | 2,28 | | 0,27 | | | 14,01 | | | | | | 69,3 | |  | | |
| Фрукты(акт калибровки) | **1шт/130** | | 0,52 | | - | | 14,7 | 91,0 | | | | | | **1шт/200** | | | | 0,8 | | - | | | 22,6 | | | | | | 140 | |  | | |
| **Итого завтрак** |  | | **9,35** | | **13,46** | | **33,67** | **333,19** | | | | | |  | | | | **14,14** | | **17,97** | | | **49,38** | | | | | | **501,17** | |  | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Заря» со сметаной | **40** | | 1,17 | | 1,37 | | 2,98 | 28,85 | | | | | | **50** | | | | 1,46 | | 1,72 | | | 3,72 | | | | | | 36,07 | |  | | |
| Рассольник Ленинградский (крупа рисовая)/сметана | **150/3** | | 1,49 | | 3,15 | | 9,77 | 73,98 | | | | | | **200/4** | | | | 1,74 | | 4,18 | | | 12,34 | | | | | | 94,35 | |  | | |
| Котлета «Здоровье» | **50** | | 7,54 | | 4,3 | | 3,69 | 85,26 | | | | | | **70** | | | | 10,55 | | 6,03 | | | 5,17 | | | | | | 119,36 | |  | | |
| Картофельное пюре | **100** | | 1,91 | | 3,03 | | 13,18 | 85,39 | | | | | | **150** | | | | 2,88 | | 4,59 | | | 19,79 | | | | | | 128 | |  | | |
| Компот из смеси сухофруктов, вит «С» | **150** | | 0,29 | | - | | 18,35 | 71,85 | | | | | | **200** | | | | 0,38 | | - | | | 24,33 | | | | | | 95,26 | |  | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | 2,1 | | 0,38 | | 12,75 | 64 | | | | | | **40** | | | | 3,16 | | 0,4 | | | 19,24 | | | | | | 84 | |  | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | 1,52 | | 0,18 | | 9,34 | 46,2 | | | | | | **30** | | | | 2,28 | | 0,27 | | | 14,01 | | | | | | 69,3 | |  | | |

5. Суточная норма потребления фруктов составляет при 3-х разовом питании:ясли-110гр., сад-150 гр.

6.Нормы питания по итогам месяца должны быть выполнены с допустимым отклонением ±10% при условии выполнения физиологических норм потребления пищевых веществ и энергии. Если есть отклонения по результатам анализа (10 дней) норм питания возможны коррективы (обоснованные) в части замены в двухнедельном рационе питания кулинарных блюд и изделий с целью выполнения норм питания по определенным продуктам с учетом кратности питания.

7. В период отсутствия сезонных овощей (свежие огурцы и свежие помидоры) осуществлять приготовление салатов из имеющихся в наличии овощей(капуста, свекла, морковь).Замена прилагается:

**1-ая неделя:**

Понедельник: Салат «Белоснежка» на Салат «Здоровье»

Вторник: Салат из свежих помидоров(с репчатым луком) на Салат из белокочанной капусты с морковью

Среда: Салат из свежих огурцов и помидоров со сметаной на Салат «Агеньчык»;

Пятница: Овощи свежие порц.(огурец или помидор) на Салат «Агеньчык» .

**2-ая неделя:**

Вторник: Салат «Ассорти»(1в.) на Салат «Ассорти»(2в.)(с консервированным огурцом)

Четверг: Салат из свежих огурцов (с репчатым луком) на Икру свекольную;

С 1- го сентября из рациона исключаются вторые завтраки.