|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ПЯТНИЦАЗАВТРАК** |
| 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.