

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 40 | 100 | 2,8 | 7 | 14,7 | 133 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 112 | 200 | 2,02 | 2,18 | 17,34 | 97 |
| Рыба припущенная | 227 | 100 | 16,8 | 9 | 0 | 148 |
| Картофельное пюре | 128 | 200 | 4,2 | 9,2 | 35,00 | 240 |
| Кисель | 350 | 200 | 0,1 | 0 | 29,08 | 116,8 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | **31,52** | **33,38** | **129,72** | **898,8** |
| ***Полдник*** |   |   |  |  |  |  |
| Блинчики с маслом | 399 | 100 | 5,3 | 7,2 | 52,1 | 294 |
| Блинчики с повидлом | 399 | 100 | 5,3 | 7,2 | 49,7 | 285 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **5,4** | **7,2** | **67,1** | **354** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **5,4** | **7,2** | **64,7** | **345** |
| ***Всего за день*** |   |   | **48,75** | **63,63** | **248,87** | **1715,18** |
| ***Всего за день*** |   |   | **48,75** | **63,63** | **246,47** | **1706,18** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **3 день** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Каша пшенная молочная жидкая | 182 | 150 | 5,55 | 8,63 | 28,8 | 215,25 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 70 | 3,25 | 11 | 17,87 | 183,75 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **8,9** | **19,63** | **61,67** | **459** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| Борщ | 82 | 200 | 1,38 | 3,9 | 11,74 | 87,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 171 | 150 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 321 |
| Гуляш  | 260 | 80 | 12,32 | 5,12 | 2,96 | 107,2 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| **Итого за обед** |   |   | **27,5** | **28,22** | **121,7** | **802,8** |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |   |
| Корж молочный | 266 | 50 | 6,7 | 11,1 | 61,6 | 371 |
| Песочник с изюмом | 450 | 50 | 4 | 8,4 | 30,8 | 215 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **6,8** | **11,1** | **76,6** | **431** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **4,1** | **8,4** | **45,8** | **275** |
| ***Всего за день*** |   |   | **43,2** | **59** | **259,97** | **1692,8** |
| ***Всего за день*** |   |   | **40,5** | **56,3** | **229,17** | **1536,8** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **4 день** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Каша молочная "Дружба" | 175 | 150 | 4,36 | 8,64 | 25 | 195 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 70 | 2,6 | 4,6 | 27,4 | 161 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **7,06** | **13,24** | **67,4** | **416** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| салат из отварной свеклы с яблоками | 54 | 100 | 1,2 | 6 | 16,4 | 124 |
| Суп картофельный с крупой | 101 | 200 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 171 | 180 | 4,56 | 10,56 | 49,2 | 309,6 |
| Котлета  | 268 | 100 | 14,8 | 19,4 | 22,2 | 322 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | **27,76** | **44,14** | **138,14** | **1012,6** |
| ***Полдник*** |   |   |  |  |  |  |
| Блинчики со сгущеным молоком | 399 | 100 | 6,8 | 6,8 | 72,6 | 379 |
| Блинчики с повидлом | 399 | 100 | 5,3 | 7,2 | 49,7 | 285 |
| Сок фруктовый | 389 | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **7,8** | **6,8** | **97,00** | **480,6** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **6,3** | **7,2** | **74,10** | **386,6** |
| ***Всего за день*** |   |   | **42,62** | **64,2** | **302,54** | **1909,2** |
| ***Всего за день*** |   |   | **41,12** | **64,6** | **279,64** | **1815,2** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **5 день** |   |   |   |   |   |   |
| **завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Каша из овсяных хлопьев молочная  | 173 | 150 | 7,7 | 13,5 | 51,4 | 358 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 70 | 3,25 | 11 | 17,87 | 183,75 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **11,05** | **24,5** | **84,27** | **601,75** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 39 | 100 | 1,5 | 6 | 10,8 | 103 |
| Щи из капусты с картофелем | 92 | 200 | 1,28 | 3,88 | 8,56 | 74,2 |
| Плов из курицы | 291 | 200 | 29,8 | 38 | 48,2 | 654 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| **Итого за обед** |   |   | **38,26** | **53,88** | **122,98** | **1082,8** |
| **Полдник** |   |   |   |   |   |   |
| Булочка "Алтайская" | 432 | 50 | 4,3 | 2,6 | 27,2 | 149 |
| Булочка "Веснушка" | 429 | 50 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 156 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **4,4** | **2,6** | **42,2** | **209** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **3,9** | **3,1** | **43,2** | **216** |
| ***Всего за день*** |   |   | **53,71** | **80,98** | **249,45** | **1893,55** |
| ***Всего за день*** |   |   | **53,21** | **81,48** | **250,45** | **1900,55** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **6 день.** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Каша манная молочная жидкая | 181 | 150 | 4,58 | 8,47 | 25,12 | 195 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 70 | 3,25 | 11 | 17,87 | 183,75 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |  |  | **7,93** | **19,47** | **57,99** | **438,75** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свеклы с сыром и чеснаком | 50 | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 |
| Суп гороховый | 102 | 200 | 4,06 | 4,28 | 19,08 | 131 |
| Жаркое по-домашнему | 259 | 200 | 19,54 | 8,91 | 24 | 254,85 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | **37,86** | **31,29** | **112,92** | **838,65** |
| ***Полдник*** |   |   |  |  |  |  |
| Булочка с повидлом | 426 | 100 | 5 | 11,3 | 47,8 | 313 |
| Булочка "Алтайская" | 432 | 50 | 4,3 | 2,6 | 27,2 | 149 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **8,76** | **14,5** | **74,54** | **463,8** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **8,06** | **5,8** | **53,94** | **299,8** |
| ***Всего за день*** |   |   | **54,55** | **65,26** | **245,45** | **1741,2** |
| ***Всего за день*** |   |   | **53,85** | **56,56** | **224,85** | **1577,2** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **7 день.** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 120 | 150 | 2,55 | 2,86 | 12,42 | 85,65 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 70 | 2,6 | 4,6 | 27,4 | 161 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **5,25** | **7,46** | **54,82** | **306,65** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежих огурцов | 20 | 100 | 0,8 | 6 | 3,4 | 71 |
| Борщ | 82 | 200 | 1,38 | 3,9 | 11,74 | 87,6 |
| Картофельное пюре | 128 | 200 | 4,2 | 9,2 | 35,00 | 240 |
| Окорочка жареные | 293 | 100 | 25,09 | 16,54 | 0,36 | 250,9 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | ***37,17*** | ***41,64*** | ***99,10*** | ***873,5*** |
| ***Полдник*** |   |   |   |   |   |   |
| Пироги с капустой | 406 | 60 | 4,1 | 3,5 | 22,3 | 137 |
| Сосиска в тесте | 420 | 100 | 8,8 | 10,6 | 28,2 | 243 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **4,18** | **3,5** | **44,12** | **224,6** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **8,88** | **10,6** | **50,02** | **330,6** |
| ***Всего за день*** |   |   | **46,6** | **52,6** | **198,04** | **1404,75** |
| ***Всего за день*** |   |   | **51,3** | **59,7** | **203,94** | **1510,75** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **8 день.** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Суп молочный с пшеном | 121 | 150 | 3,42 | 3,19 | 13,2 | 95,25 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 70 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **9,72** | **12,49** | **42,4** | **320,25** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| салат овощной с яблоками | 56 | 100 | 1,2 | 5 | 10,1 | 90 |
| Суп картофельный с крупой | 101 | 200 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 |
| Гуляш  | 260 | 80 | 12,32 | 5,12 | 2,96 | 107,2 |
| Макаронные изделия отварные | 202 | 200 | 7,2 | 0,8 | 48,8 | 232 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за обед*** |   |   | ***28,02*** | ***19,1*** | ***127,20*** | ***746,2*** |
| ***Полдник*** |   |   |   |   |   |   |
| Корж молочный | 266 | 100 | 13,4 | 22,2 | 123,2 | 742 |
| Песочник с изюмом | 450 | 50 | 4 | 8,4 | 30,8 | 215 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **13,5** | **22,2** | **138,20** | **802** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **4,1** | **8,4** | **45,80** | **275** |
| ***Всего за день*** |   |   | **51,24** | **53,79** | **307,80** | **1868,45** |
| ***Всего за день*** |   |   | **41,84** | **39,99** | **215,40** | **1341,45** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| 9 **день.** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Суп молочный с рисом | 121 | 150 | 2,7 | 2,95 | 11,77 | 84,45 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 70 | 2,6 | 4,6 | 27,4 | 161 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **5,4** | **7,55** | **54,17** | **305,45** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 53 | 100 | 1,8 | 6 | 10,6 | 104 |
| Щи из капусты с картофелем | 92 | 200 | 1,28 | 3,88 | 8,56 | 74,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 171 | 150 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 321 |
| Тефтели из говядины | 279 | 80 | 4,47 | 7,36 | 6,65 | 110,73 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | ***19,95*** | ***33,84*** | ***124,21*** | ***833,93*** |
| ***Полдник*** |   |   |   |   |   |   |
| Булочка с повидлом | 426 | 100 | 5 | 11,3 | 47,8 | 313 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **5,1** | **11,3** | **62,8** | **373** |
| ***Всего за день*** |   |   | **30,45** | **52,7** | **241,18** | **1512,38** |
|  |   |   |  |  |  |  |
| **10 день** |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| Каша гречневая молочная | 173 | 150 | 6,57 | 8,86 | 32,21 | 235 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 70 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ***Итого за завтрак***  |   |   | **12,87** | **18,16** | **61,41** | **460** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 39 | 100 | 1,5 | 6 | 10,8 | 103 |
| Суп крестьянский с перловой крупой | 98 | 200 | 1,68 | 3,98 | 13,28 | 95,6 |
| Рагу из овощей | 143 | 200 | 2,8 | 16,4 | 21 | 242 |
| Сосиска отварная | 243 | 100 | 9,4 | 23,4 | 1 | 252 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 50 | 5,6 | 6 | 33,6 | 164 |
| ***Итого за обед*** |   |   | ***24,74*** | ***58,98*** | ***106,42*** | ***1007,4*** |
| ***Полдник*** |   |   |   |   |   |   |
| Пироги с картофелем и луком | 406 | 60 | 4,1 | 3,2 | 23,8 | 140 |
| Пироги с капустой | 406 | 60 | 4,1 | 3,5 | 22,3 | 137 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **7,86** | **6,4** | **50,54** | **290,8** |
| ***Итого за полдник*** |   |   | **7,86** | **6,7** | **49,04** | **287,8** |
| ***Всего за день*** |   |   | **45,47** | **83,54** | **218,37** | **1758,2** |
| ***Всего за день*** |   |   | **45,47** | **83,84** | **216,87** | **1755,2** |