

Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	7,6	7,52	37,32	247,4		№265
	Какао	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	30/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Суп с клёцками на м/к бульоне	150/200	0,96	2,08	7,02	50,06		№151
	Плов из отварной курицы	180/220	16,0	15,9	37,9	359		№411
	Кисель	150/200	0,03	-	24,53	98,24		
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75	0,5	30,75	146,88		№114
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	60/90	4,75	3,7	21,0	131		№562
	Чай сладкий	150/200	0,1	-	15	60		№502
	Фрукты (яблоко, банан, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		№118
Итого за день			42,31	50,1	197,28	1636,58		
День 3								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	9,16	12,88	32,6	283		№254
	Кофейный напиток	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	1,6	16,7	10,0	197		
Обед	Суп рисовый на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,7	4,08	11,64	90		№160
	Тефтели	60/80	13,8	12,4	12,7	204		№394
	Макаронные изделия отварные	130/150	5,65	0,6	29,04	144,9		№297
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	-	27	110	35/50 мг	№527
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75	0,5	30,75	146,88		№114
Полдник	Калач сдобный	60/90	4,37	7,07	36,80	238,20		

	Снежок (йогурт)	150/200	0,1	-	15	110		№502
Итого за день			41,73	54,23	220,53	1823,98		
День 4								
Завтрак	Каша ячневая	150/200	6,4	11,4	35,76	271,2		№261
	Какао	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	25/35/ 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	150/200	1,84	3,4	12,1	86,24		№149
	Рыбная котлета в сметанном соусе	70	18,4	15,5	18,7	288		№344
	Картофельное пюре	130/150	5,13	8,5	24,1	198,7		
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
	Кисель	150/200	0,03	-	24,53	98,24		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60/90	4,7	3,7	34,2	189		№578
	Йогурт (снежок)	150/200	5,8	5,0	8,0	110		№535
Итого за день			48,75	64,2	213,14	1885,26		
День 5								
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	5,26	11,66	25,06	226,2		№266
	Кофейный напиток	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,64	4,2	13	97		№139
	Котлета из курицы	70	10,5	7,5	6,5	132		№417
	Свекла, тушенная в сметане	130/150	3,31	9,92	13,68	157,14		№196

	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	-	27	110	35/50 мг	№527
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
Полдник	Сосиска в тесте	60/90	5,9	4,7	75	267,67		
	Чай сладкий	150/200	10,0	6,4	17	174		№502
	Фрукты (Яблоко, банан, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		№118
Итого за день			43,56	61,02	232,99	1708,89		
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	7,74	11,82	35,54	279,4		№256
	Какао	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом и сыром	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,46	4	8,52	83,3		№133
	Котлета мясная	70	17,8	17,5	14,3	176,75		№386
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	8,5	7,85	37,12	253,3		№243
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
	Компот из с/ф	150/200	0,5	-	27	110	35/50 мг	№527
Полдник	Суп картофельный с гренками		4,48	5,2	33,26	191,35		№151 №176
	Чай сладкий	150/200	0,1	-	15	60,0		№502
	Кондитерское изделие							
	Фрукты (яблоко, банан, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		№118
Итого за день			47,03	63,07	226,49	1797,88		
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	6,28	11,32	37	279		№259

	Кофейный напиток	150/200	0,1	-	15	300		
	Батон с маслом	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед								
	Суп пшеничный на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,7	4,08	11,64	90		№160
	Рагу из курицы	180/220	13,8	14,4	15,9	248		№412
	Кисель	150/200	0,03	-	24,53	98.24		
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
Полдник	Гребешок с повидлом	60/90	6,0	3,9	49,4	257		№592
	Снежок (йогурт)	150/200	0,1	-	15	110		№502
Итого за день			33,62	48,4	204,6	1726,12		
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	8,56	14,12	31,52	287,4		
	Какао	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Суп с рыбными консер	150/200	7,38	5,78	5,78	12,84		№159
	Ленивые голубцы	150/200	19,4	46,73	9,6	552,2		№371
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	-	27	110	35/50 мг	№527
Полдник	Макаронные изделия с сыром	180/200	12,1	10,1	34	275		№301
	Чай сладкий	150/200	0,1	-	15	60,0		№502
	Фрукты (яблоки, банан,груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		№118
Итого за день			48,81	91,73	184,51	1941,32		

День 9								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/200	6,2	7,46	37	240		№271
	Кофейный напиток	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150/200	0,16	1,2	12,4	59,2		№152
	Котлета рыбная	70	13,9	2,1	9,6	113		№351
	Картофельное пюре	130/150	3,13	6,57	16,27	137,31		№434
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
	Кисель	150/200	0,03	-	24,53	98,24		
Полдник	Булочка домашняя	60/90	4,5	7,8	36,2	233		№583
	Йогурт (снежок)	150/200	5,8	5,0	8,0	110		№535
Итого за день			40,17	46,83	199,75	1634,63		
День 10								
Завтрак	Каша полтавская молочная	150/200	8,66	11,9	38,04	293,8		№262
	Какао	150/200	0,1	-	15	300		№502
	Батон с маслом	25/35 3/5	1,6	16,7	10,0	197		№99
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,74	3,56	9,62	77,6		
	Фрикадельки из кур	60/80	10,7	9,3	5,7	149		№415
	Каша рисовая рассыпчатая	130/150	3,7	6,1	37,30	219		№246
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	-	27	110	35/50 мг	№527
	Хлеб пшеничный	30/50	4,75		30,75	146,88		№114
Полдник	Манник со сгущёнкой	100	4,8	8,5	47,7	281,6		

	Чай сладкий	150/200	10,0	6,4	17	174		№502
	Фрукты (Яблоко, банан, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		№118
Итого за день			49,65	64,16	274,61	1995,88		
Среднее значение за период			43,53	59,48	231,02	1622,17		