



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше(бр)

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Макароны запеченные с сыром	130	6,97	7,87	25,79	202	124
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,27</b>	<b>21,11</b>	<b>90,45</b>	<b>633</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6,33</b>	<b>2,68</b>	<b>38,64</b>	<b>205</b>	
<b>Обед</b>						
соль	8	0,00	0,00	0,00		
Плов из отварной говядины	50/200	14,64	17,01	45,70	394	54-11м-2020
Салат из моркови с изюмом	150	1,71	0,17	29,95	128	13
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11	54-20з-2020
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
Конфеты	50	0,75	3,78	33,81	172	
<b>Всего в Обед</b>	<b>1316</b>	<b>27,40</b>	<b>27,20</b>	<b>199,59</b>	<b>1 151</b>	
<b>Полдник</b>						
Сельдь	70	11,19	5,24	0,00	92	
Винегрет с растительным маслом	150	1,44	11,84	9,33	150	54-16з-2020
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Всего в Полдник		470	16,95	17,43	52,29	434	
<b>Ужин</b>							
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192	
Картофель отварной	280	2,65	7,98	36,89	230	239	
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>730</b>	<b>22,16</b>	<b>25,56</b>	<b>88,02</b>	<b>671</b>	
<b>Второй ужин</b>							
батон	40	2,86	0,28	17,91	86		
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>97,84</b>	<b>98,33</b>	<b>493,63</b>	<b>3 263</b>		
<b>1-ая неделя / Вторник</b>							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31	
Голубцы ленивые	200	13,28	13,97	14,54	237	54-3м-2020	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>22,99</b>	<b>32,38</b>	<b>79,13</b>	<b>700</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	100	2,12	6,29	10,63	108	54-15э-2020	
соль	8	0,00	0,00	0,00			
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,04	5,19	9,76	94	63	
Птица отварная	126	19,87	20,25	1,01	266	212	
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,14	4,04	21,82	144	219	
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247	
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89		
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89	
<b>Всего в Обед</b>		<b>1162</b>	<b>37,20</b>	<b>37,30</b>	<b>130,59</b>	<b>1 007</b>	
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога с яблоками	150/20	14,02	12,44	28,12	281	54-4т-2020	

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>420</b>	<b>18,34</b>	<b>12,79</b>	<b>71,08</b>	<b>473</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	107	1,91	8,38	7,50	113	
Котлеты рыбные любительские	150/30	14,56	6,05	18,16	185	162
Картофель отварной в молоке	245	4,74	5,91	39,91	232	54-10г-2020
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>892</b>	<b>28,58</b>	<b>28,56</b>	<b>116,13</b>	<b>836</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>123,42</b>	<b>124,97</b>	<b>450,61</b>	<b>3 434</b>		
<b>1-ая неделя/Среда</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,17	6,20	21,54	163	109
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,00</b>	<b>15,88</b>	<b>85,98</b>	<b>543</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>7,00</b>	<b>7,59</b>	<b>31,47</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	300	5,19	4,50	21,65	148	54-8с-2020
Котлеты	70	9,48	11,11	12,36	187	189
Салат из белокочанной капусты	100	2,37	7,88	9,45	118	54-7з-2020
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1286</b>	<b>28,09</b>	<b>34,51</b>	<b>146,49</b>	<b>1 008</b>	
<b>Полдник</b>						

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Омлет натуральный	130	10,34	14,60	2,75	184	132
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,66</b>	<b>14,95</b>	<b>45,71</b>	<b>376</b>	
<b>Ужин</b>						
Вареники ленивые	210	21,01	18,41	29,58	368	140
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>520</b>	<b>27,94</b>	<b>26,58</b>	<b>79,26</b>	<b>668</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>96,42</b>	<b>103,86</b>	<b>413,55</b>	<b>2 987</b>		
<b>1-ая неделя/Четверг</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	4,90	4,99	25,92	168	107
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>13,73</b>	<b>14,67</b>	<b>90,36</b>	<b>548</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	100	0,86	7,89	6,26	100	11
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Тефтели рыбные	150/30	13,30	8,32	19,94	208	174
Рис отварной	120	2,76	3,80	27,01	153	224
Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11	54-20э-2020
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1248</b>	<b>27,96</b>	<b>26,20</b>	<b>150,17</b>	<b>949</b>	
<b>Полдник</b>						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Оладьи с повидлом	230/20	12,28	7,28	78,44	428	327
<b>Всего в Полдник</b>	450	<b>13,03</b>	<b>7,28</b>	<b>99,01</b>	<b>513</b>	
<b>Ужин</b>						
Мясо тушеное	100	11,13	14,19	4,06	189	191
Картофель отварной в молоке	245	4,74	5,91	39,91	232	54-10г-2020
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	713	<b>22,86</b>	<b>28,32</b>	<b>95,34</b>	<b>728</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	225	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>93,89</b>	<b>90,41</b>	<b>488,56</b>	<b>3 156</b>	
<b>1-ая неделя/Пятница</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Суп молочный с крупой	200	3,62	3,51	14,21	103	52
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	650	<b>16,92</b>	<b>16,75</b>	<b>78,87</b>	<b>534</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	260	<b>7,04</b>	<b>2,75</b>	<b>43,12</b>	<b>226</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	107	1,91	8,38	7,50	113	
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,36	3,33	20,83	123	47
Птица тушеная	122	21,87	22,37	0,66	291	213
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	1347	<b>37,97</b>	<b>44,95</b>	<b>150,02</b>	<b>1 157</b>	
<b>Полдник</b>						
Сельдь	70	11,19	5,24	0,00	92	
Винегрет с растительным маслом	150	1,44	11,84	9,33	150	54-16з-2020

батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647
<b>Всего в Полдник</b>	<b>470</b>	<b>16,40</b>	<b>17,43</b>	<b>54,57</b>	<b>441</b>	
<b>Ужин</b>						
Морковь отварная	150	2,00	0,14	10,26	50	248
Макаронные изделия отварные	150	4,99	4,96	29,88	184	227
Тефтели из говядины с рисом	80	7,49	10,83	10,64	170	202
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>748</b>	<b>21,53</b>	<b>24,16</b>	<b>102,35</b>	<b>712</b>	
<b>Второй ужин</b>						
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>104,59</b>	<b>110,39</b>	<b>453,57</b>	<b>3 239</b>		
<b>1-ая неделя/Суббота</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,16	3,54	14,43	106	53
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>12,99</b>	<b>13,22</b>	<b>78,87</b>	<b>486</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	2,37	7,88	9,45	118	54-7з-2020
Мясо отварное	50	10,42	10,05	1,89	140	190
Рассольник домашний	300	2,02	6,18	15,66	126	54-4с-2020
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,00	4,19	21,54	140	222
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1086</b>	<b>26,84</b>	<b>29,83</b>	<b>135,91</b>	<b>919</b>	
<b>Полдник</b>						

Пудинг творожный запеченный	150	15,24	11,58	31,65	292	153
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>19,56</b>	<b>11,93</b>	<b>74,61</b>	<b>484</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты или биточки рыбные	100/30	10,18	3,27	11,02	114	161
Картофель отварной	280	2,65	7,98	36,89	230	239
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>770</b>	<b>20,14</b>	<b>19,46</b>	<b>98,27</b>	<b>649</b>	
<b>Второй ужин</b>						
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>95,84</b>	<b>88,38</b>	<b>441,34</b>	<b>2 956</b>		
<b>1-ая неделя/Воскресенье</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Крупеник из гречневой крупы	205	15,84	13,14	40,88	345	148
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>24,67</b>	<b>22,82</b>	<b>105,32</b>	<b>725</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>7,00</b>	<b>7,59</b>	<b>31,47</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная	100	1,44	3,97	7,94	73	248
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1298</b>	<b>26,87</b>	<b>29,01</b>	<b>120,37</b>	<b>850</b>	
<b>Полдник</b>						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Оладьи с повидлом	230/20	12,28	7,28	78,44	428	327
<b>Всего в Полдник</b>	450	<b>13,03</b>	<b>7,28</b>	<b>99,01</b>	<b>513</b>	
<b>Ужин</b>						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Каша перловая рассыпчатая	100	2,98	3,19	20,00	121	224
Тефтели из говядины паровые	80	8,13	9,12	8,11	147	201
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	588	<b>22,57</b>	<b>24,09</b>	<b>79,70</b>	<b>626</b>	
<b>Второй ужин</b>						
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
<b>Всего в Второй ужин</b>	225	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>98,87</b>	<b>95,14</b>	<b>460,51</b>	<b>3 106</b>	
<b>2-ая неделя/Понедельник</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,08	5,73	29,75	195	112
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	610	<b>14,91</b>	<b>15,41</b>	<b>94,19</b>	<b>575</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	250	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31
Суп крестьянский с крупой(рис)	300	2,17	6,06	14,88	123	54-10с-2020
Сельдь	70	11,19	5,24	0,00	92	
Жаркое по-домашнему	200	11,33	14,26	17,29	243	54-9м-2020
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	1148	<b>31,78</b>	<b>35,60</b>	<b>105,25</b>	<b>870</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога с яблоками	150/20	14,02	12,44	28,12	281	54-4т-2020



сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>420</b>	<b>18,34</b>	<b>12,79</b>	<b>71,08</b>	<b>473</b>	
<b>Ужин</b>						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Капуста тушеная	150	3,44	4,82	13,73	112	235
Мясо отварное	45	9,26	8,93	1,71	124	190
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>603</b>	<b>24,22</b>	<b>25,54</b>	<b>67,23</b>	<b>595</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>105,56</b>	<b>103,28</b>	<b>391,43</b>	<b>2 931</b>		
<b>2-ая неделя/Вторник</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Лепешки с творогом и соусом	200	10,58	8,10	30,52	237	149
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,41</b>	<b>17,78</b>	<b>94,96</b>	<b>617</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6,33</b>	<b>2,68</b>	<b>38,64</b>	<b>205</b>	
<b>Обед</b>						
соль	8	0,00	0,00	0,00		
Салат из моркови с изюмом	150	1,71	0,17	29,95	128	13
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Птица отварная	126	19,87	20,25	1,01	266	212
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,14	4,04	21,82	144	219
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
<b>Всего в Обед</b>	<b>1194</b>	<b>36,43</b>	<b>30,60</b>	<b>139,32</b>	<b>978</b>	
<b>Полдник</b>						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,01	4,02	9,77	79	29

батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Конфеты	50	0,75	3,78	33,81	172	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>6,08</b>	<b>8,15</b>	<b>86,54</b>	<b>443</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, запеченная в омлете	140	17,31	12,38	8,87	216	166
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>798</b>	<b>27,78</b>	<b>29,95</b>	<b>94,91</b>	<b>760</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>100,76</b>	<b>93,51</b>	<b>479,01</b>	<b>3 172</b>		
<b>2-ая неделя / Среда</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	200	4,09	5,05	23,01	154	102
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>12,92</b>	<b>14,73</b>	<b>87,45</b>	<b>534</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,04	5,19	9,76	94	63
Гуляш из говядины	120	14,53	17,66	6,72	244	54-2м-2020
Винегрет с растительным маслом	150	1,44	11,84	9,33	150	54-16з-2020
Макаронные изделия отварные	150	4,99	4,96	29,88	184	227
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1246</b>	<b>30,57</b>	<b>41,32</b>	<b>124,05</b>	<b>990</b>	
<b>Полдник</b>						

Морковь отварная	150	2,00	0,14	10,26	50	248
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
<b>Всего в Полдник</b>	<b>440</b>	<b>10,79</b>	<b>4,05</b>	<b>53,44</b>	<b>293</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель отварной в молоке	245	4,74	5,91	39,91	232	54-10г-2020
Тефтели из говядины с рисом	80	7,49	10,83	10,64	170	202
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>685</b>	<b>19,54</b>	<b>24,95</b>	<b>100,91</b>	<b>707</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>90,13</b>	<b>98,99</b>	<b>419,53</b>	<b>2 942</b>		
<b>2-ая неделя/Четверг</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192
Рис отварной	100	2,27	3,15	22,10	126	224
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11	54-20з-2020
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22,79</b>	<b>22,15</b>	<b>81,58</b>	<b>616</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>7,00</b>	<b>7,59</b>	<b>31,47</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,05	6,29	9,88	104	54-12з-2020
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Рыба, тушенная в томате с овощами	200	12,96	8,69	8,65	165	172
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283

Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	8	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего в Обед</b>	<b>1418</b>	<b>28,70</b>	<b>30,51</b>	<b>149,20</b>	<b>987</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога запеченные	120/20	14,27	9,14	35,14	280	155
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>390</b>	<b>18,59</b>	<b>9,49</b>	<b>78,10</b>	<b>472</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	107	1,91	8,38	7,50	113	
Каша гречневая рассыпчатая с луком	95	4,73	4,57	20,41	142	218
Шницель	70	9,48	11,11	12,36	187	189
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>632</b>	<b>23,16</b>	<b>32,28</b>	<b>91,61</b>	<b>749</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>104,97</b>	<b>106,37</b>	<b>456,60</b>	<b>3 216</b>		
<b>2-ая неделя/Пятница</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
Каша боярская (пшенная с изюмом)(2 вар.)	200	8,19	7,43	35,86	243	103
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,31</b>	<b>17,04</b>	<b>95,82</b>	<b>602</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31
соль	8	0,00	0,00	0,00		
Рассольник ленинградский	300	2,12	6,43	18,64	141	54-3с-2020
Птица тушеная	122	21,87	22,37	0,66	291	213
Макароны отварные с овощами	130	3,53	5,42	20,13	143	125
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	

Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
<b>Всего в Обед</b>	<b>1128</b>	<b>33,83</b>	<b>44,41</b>	<b>94,51</b>	<b>912</b>	
<b>Полдник</b>						
Сельдь	70	11,19	5,24	0,00	92	
Винегрет с растительным маслом	150	1,44	11,84	9,33	150	54-16з-2020
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
<b>Всего в Полдник</b>	<b>470</b>	<b>16,95</b>	<b>17,43</b>	<b>52,29</b>	<b>434</b>	
<b>Ужин</b>						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Картофель отварной в молоке	177	3,73	4,87	28,60	173	240
Мясо тушеное	100	11,13	14,19	4,06	189	191
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>677</b>	<b>26,64</b>	<b>30,83</b>	<b>83,24</b>	<b>718</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>110,04</b>	<b>123,65</b>	<b>379,54</b>	<b>3 084</b>		
<b>2-ая неделя/Суббота</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,87	5,07	30,37	191	108
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,70</b>	<b>14,75</b>	<b>94,81</b>	<b>571</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>7,00</b>	<b>7,59</b>	<b>31,47</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2,12	6,29	10,63	108	54-15з-2020
соль	8	0,00	0,00	0,00		
Борщ с капустой и картофелем	300	1,86	4,66	9,64	88	37
Тефтели из говядины паровые	80	8,13	9,12	8,11	147	201
Картофельное пюре	290	3,48	9,35	34,67	237	241
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	

батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	31,50	129	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
<b>Всего в Обед</b>	<b>1266</b>	<b>23,47</b>	<b>30,81</b>	<b>147,18</b>	<b>960</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг творожный запеченный	150	15,24	11,58	31,65	292	153
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>19,56</b>	<b>11,93</b>	<b>74,61</b>	<b>484</b>	
<b>Ужин</b>						
Суфле из отварной говядины паровое	70	11,43	12,45	3,03	170	
Каша перловая рассыпчатая	100	2,98	3,19	20,00	121	224
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>530</b>	<b>21,72</b>	<b>23,85</b>	<b>73,39</b>	<b>596</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>225</b>	<b>7,73</b>	<b>4,35</b>	<b>24,64</b>	<b>169</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>91,18</b>	<b>93,28</b>	<b>446,10</b>	<b>3 003</b>		

#### 2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Вареники ленивые	210	21,01	18,41	29,58	368	140
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,41</b>	<b>27,95</b>	<b>85,06</b>	<b>705</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>9,59</b>	<b>29,04</b>	<b>249</b>	
<b>Обед</b>						
соль	8	0,00	0,00	0,00		
Салат из белокочанной капусты	100	2,37	7,88	9,45	118	54-7з-2020
Суп картофельный с клецками	300	1,98	4,10	14,97	105	54-6с-2020
Мясо отварное	50	10,42	10,05	1,89	140	190
Каша пшенная рассыпчатая	120	4,72	5,00	25,40	165	222
Помидоры соленые	58	0,06	0,05	1,69	7	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	

батон	60	4,28	0,42	26,86	128	
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
<b>Всего в Обед</b>	<b>1116</b>	<b>27,77</b>	<b>28,63</b>	<b>134,90</b>	<b>907</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с повидлом	230/20	11,96	6,36	77,91	417	327
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
<b>Всего в Полдник</b>	<b>450</b>	<b>12,71</b>	<b>6,36</b>	<b>98,48</b>	<b>502</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты рыбные любительские	150/30	14,56	6,05	18,16	185	162
Картофель отварной в молоке	245	4,74	5,91	39,91	232	54-10г-2020
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,53	18,02	89	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
<b>Всего в Ужин</b>	<b>785</b>	<b>26,61</b>	<b>20,17</b>	<b>108,43</b>	<b>722</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	180	4,74	3,96	6,55	81	272
батон	40	2,86	0,28	17,91	86	
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,60</b>	<b>4,24</b>	<b>24,46</b>	<b>167</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>111,67</b>	<b>96,94</b>	<b>480,37</b>	<b>3 252</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 425,14</b>	<b>1 427,51</b>	<b>6 254,35</b>	<b>43 740</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>101,00</b>	<b>102,00</b>	<b>447,00</b>	<b>3 124</b>	

Исполнитель: Визирякина Т.А. тел.89511366580