

день/прием пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность	белки	жиры	углеводы
<b>1 неделя 1 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	60	73,2	1,2	5,4	5,1
	сыр	20	79,84	4,64	6,8	0,02
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	Омлет натуральный	100	128,12	8,15	9,5	2,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	62,46	0,26	0,06	15,22
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>523,43</b>	<b>21,88</b>	<b>28,37</b>
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	104,5	1,81	4,91	125,25
	Палочки мясные "Детские" запеченные	90	194,57	15,14	12,22	6,01
	рагу овощное	180	61,1	1,54	9,24	12,56
	компот из цитрусовых (апельсин)	200	22,57	0,18	0,04	7,56
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>		<b>780</b>	<b>487,14</b>	<b>22,63</b>	<b>27,13</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	кисломолочный напиток "Снежок"	200	170,4	6	5,6	24
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>335,18</b>	<b>9,4</b>	<b>10,2</b>	<b>51,6</b>
<b>1 неделя 2 день</b>						
<b>Завтрак</b>	запеканка творожная	150	307,5	23,1	14,55	18,9
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	молоко сгущенное	20	25,8	0,75	0	5,7
	чай с сахаром	200	61,29	0,2	0,05	15,01
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>547,7</b>	<b>31,68</b>	<b>21,21</b>
<b>Обед</b>	салат молодость	60	53,9	0,9	3,1	5,6
	рассольник ленинградский	250	133,69	2,6	6,13	17,03
	картофельное пюре с маслом сливочным	180	198,65	3,95	8,47	26,65
	рыба запеченная с овощами и соусом	90	193,23	20,2	12,07	2,08
	напиток из свежих яблок	200	69,38	0,76	0,12	20,03
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>		<b>840</b>	<b>753,25</b>	<b>32,37</b>	<b>30,71</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 3 день</b>						
<b>Завтрак</b>	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	салат из морской капусты	60	122	1	10	7
	макаронник с мясом	150	374,26	21,57	22,33	23,25
	какао с молоком	200	149,3	3,5	3,7	25,5
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>		<b>760</b>	<b>899,57</b>	<b>34,2</b>	<b>43,04</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	250	127,9	3,15	3,55	20,84
	курица порционная запеченная	100	193,92	21,13	12,08	0,19
	капуста тушеная	180	92,62	3,76	3,86	11,8
	кисель из концентрата	200	49,6	0	0	11,4
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>		<b>790</b>	<b>568,44</b>	<b>32</b>	<b>20,21</b>

<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 4 день</b>						
<b>Завтрак</b>	каша вязкая молочная из пшени с маслом и сахаром	200	128,9	2,7	5,41	18,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб пшеничный	30	62,51	2,03	0,21	13,12
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>740</b>	<b>445,37</b>	<b>11,09</b>	<b>12,48</b>	<b>73,33</b>
<b>Обед</b>	огурцы соленые натуральные	60	9,33	0,49	0,06	1,69
	Суп картофельный с горохом	250	147,71	6,22	3,99	21,73
	жаркое по домашнему	280	411,89	19,98	21,01	35,71
	компот из смеси сухофруктов	200	98,56	0,22	0	24,42
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>771,89</b>	<b>30,87</b>	<b>25,78</b>	<b>104,07</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 5 день</b>						
<b>Завтрак</b>	оладьи со стуженным молоком	150/20	511,68	13,7	16,16	74,39
	кисломолочный йогуртовый напиток снежок	200	170,4	6	5,6	24
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>873,58</b>	<b>25,8</b>	<b>29</b>	<b>124,89</b>
<b>Обед</b>	винегрет овощной	60	85,32	12,22	5,56	7,59
	суп с крупой гречневый	250	113	6,18	3,3	14,65
	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	239,36	6,84	4,12	4,74
	Котлета "Говяжья Школьная" з	90	293,23	16,65	23,28	4,29
	напиток из свежих яблок	200	69,38	0,76	0,12	20,03
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>904,69</b>	<b>46,61</b>	<b>37,1</b>	<b>71,82</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 6 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	128,12	8,15	9,5	2,5
	Икра кабачковая	60	73,2	1,2	5,4	5,1
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	чай с сахаром	200	61,29	0,2	0,05	15,01
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>516,62</b>	<b>17,68</b>	<b>21,96</b>	<b>62,23</b>
<b>Обед</b>	салат из свеклы с маслом	60	51,41	0,86	3,05	5,13

	борщ с капустой и картофелем	250	104,5	1,81	4,91	125,25
	крокеты "детские" запеченные	90	155,65	12,11	9,77	4,81
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	231,92	7,88	5,03	38,78
	компот из цитрусовых (апельсики)	200	22,57	0,18	0,04	7,56
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>670,45</b>	<b>26,8</b>	<b>23,52</b>	<b>202,05</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	кисломолочный напиток(кефир)	200	100,2	5,8	5	8
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>264,98</b>	<b>9,2</b>	<b>9,52</b>	<b>35,6</b>
<b>1 неделя 7 день</b>						
<b>Завтрак</b>	каша "дружба" с изюмом (из смеси гречневой и пшеничной круп)	200	307	10,44	11,11	41,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	62,46	0,26	0,06	15,22
	сыр	20	79,84	4,64	6,8	0,02
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>703,31</b>	<b>23,47</b>	<b>24,98</b>	<b>96,16</b>
<b>Обед</b>	салат из белокочанной капусты с морковью	60	37,79	0,9	1,31	5,6
	рассольник ленинградский	250	133,69	2,6	6,13	17,03
	рыба запеченная с овощами и сметаной	90	193,23	20,2	12,07	2,08
	рис отварной с маслом сливочным	180	251,82	44,44	6,44	44,02
	компот из смеси сухофруктов	200	98,56	0,22	0	24,42
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>819,53</b>	<b>72,32</b>	<b>26,67</b>	<b>113,67</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 8 день</b>						
<b>Завтрак</b>	запеканка творожно-рисовая со сливочным маслом	170	365,08	15,23	17,48	36,71
	какао с молоком	200	149,3	3,5	3,7	25,5
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>650,79</b>	<b>21,26</b>	<b>21,79</b>	<b>92,43</b>
<b>Обед</b>	икра "морковная"	60	51,85	0,64	2,82	6,36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	273,65	12,34	11,13	31,5
	картофельное пюре с маслом сливочным	180	198,65	3,95	8,47	26,65
	курица порционная запеченная	100	193,92	21,13	12,08	0,19
	напиток из свежих яблок	200	69,38	0,76	0,12	20,03
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>890,85</b>	<b>42,78</b>	<b>35,34</b>	<b>105,25</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	кисломолочный напиток"Снежок"	200	170,4	6	5,6	24
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>335,18</b>	<b>9,4</b>	<b>10,2</b>	<b>51,6</b>
<b>1 неделя 9 день</b>						
<b>Завтрак</b>	салат из морской капусты	60	73,2	0,6	6	11,6

	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	193,27	6,57	4,19	32,32
	курица, порционная, запеченая	90	174,53	19,01	10,87	0,17
	хлеб пшеничный	40	62,51	2,03	0,21	13,12
	чай с сахаром	200	61,29	0,2	0,05	15,01
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Молоко в ИУ	200	117,6	5,6	6,4	9,4
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>756,3</b>	<b>34,51</b>	<b>28,12</b>	<b>98,72</b>
<b>Обед</b>	икра "Свекольная"	60	51,85	0,64	2,82	6,36
	Суп картофельный с клецками	250	127,9	3,15	3,55	20,84
	каша перловая	150	166,99	4,2	4,39	26,89
	гуляш из отварной говядины	130	182,25	12,55	12,99	4,01
	компот из цитрусовых (лимон)	200	22,57	0,18	0,04	7,56
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>655,96</b>	<b>24,68</b>	<b>24,51</b>	<b>86,18</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>
<b>1 неделя 10 день</b>						
<b>Завтрак</b>	суп молочный с вермишелью	200	66,82	2	1,48	12,13
	хлеб пшеничный	30	62,51	2,03	0,21	13,12
	кофейный напиток на молоке	200	100,6	3,17	2,68	15,95
	Фрукт порционно	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	мед	10	29,5	0,1	0	7,3
	кондитерское изделий	40	130,4	0,32	0,08	31,92
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>434,23</b>	<b>8,02</b>	<b>4,85</b>	<b>90,22</b>
<b>Обед</b>	винегрет овощной	60	85,32	12,22	5,56	7,59
	суп с крупой гречневый	250	113	6,18	3,3	14,65
	плов с курицей	280	599,17	26,08	30,49	55,1
	хлеб ржаной	60	104,4	3,96	0,72	20,52
	кисель из концентрата	200	49,6	0	0	11,4
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>951,49</b>	<b>48,44</b>	<b>40,07</b>	<b>109,26</b>
<b>Полдник</b>	кондитерское изделие	40	164,78	3,4	4,52	27,6
	сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>251,38</b>	<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>47,8</b>