

	<b>1 неделя - ПН</b>	<b>1 неделя - ВТ</b>	<b>1 неделя - СР</b>
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая - 150 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Омлет с рисовой кашей - 150 Кукуруза отварная (конс) - 75 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200	Макаронные изделия отварные - 150 Сосиски отварные - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Напиток из цикория с молоком - 200
<b>-й завтра</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 80 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Котлеты "Школьные" - 60 Макароны отварные с овощами - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной (заправка) - 80 Уха рыбацкая (горбуша) - 150 Гуляш из говядины - 100 Пюре картофельное с морковью - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная - 90 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Кекс «Столичный» - 100 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток - 200
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная (горбуша) - 60 Картофель отварной - 150 Икра кабачковая (конс) - 50 Фрукты свежие - 80 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с сахаром - 200	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 60 Рагу из овощей с кабачками - 150 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Молоко пастеризованное - 200	Помидоры свежие (порциями) - 80 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с молоком - 200
<b>2-й ужин</b>	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

<b>1 неделя - ЧТ</b>	<b>1 неделя - ПТ</b>	<b>1 неделя - СБ</b>	<b>1 неделя - ВС</b>
Суп молочный с крупой (гречневый) - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 150 Омлет натуральный - 140 Хлеб пшеничный формовой - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Какао с молоком - 200	Каша "Дружба" - 150 Бутерброды с сыром (2-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с сахаром - 200	Каша манная молочная жидкая - 150 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Напиток из цикория с молоком - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 80 Борщ из свежей капусты на мясном бульоне - 150 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) -	Салат сельдь с картофелем - 60 Щи из свежей капусты с картофелем - 150 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 80 Суп-пюре из кабачков - 150 Сметана - 5 Рыба припущенная (горбуша) - 80 Суфле картофельно-морковное ("розовое") - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат витаминный (заправка) - 80 Свекольник - 150 Фрикадельки мясные - 30 Сметана - 10 Птица в соусе с томатом (кура) - 60 Картофель отварной и фасоль отварная (конс) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) -
Сырники из творога запеченные - 70 Варенье из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие (порциями) - 50 Молоко пастеризованное - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 100 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Кекс «Столичный» - 60 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток - 200
Шницель рыбный натуральный (филе минтая) - 60 Рагу из овощей (2-й вариант) - 150 Огурцы свежие (порциями) - 50 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200	Котлеты "Нежные" - 80 Картофель отварной - 150 Икра кабачковая (конс) - 50 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с лимоном - 200	Мясо тушеное - 100 Картофельный пудинг - 180 Огурцы свежие (порциями) - 50 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Напиток из шиповника - 200	Помидоры свежие (порциями) - 80 Пудинг творожный запеченный - 200 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с медом, вареньем или джемом - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

<b>2 неделя - ПН</b>	<b>2 неделя - ВТ</b>	<b>2 неделя - СР</b>	<b>2 неделя - ЧТ</b>
Омлет с пшениной кашей - 150 Зеленый горошек отварной (конс)) - 50 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Макаронник (макаронная запеканка) - 200 Бутерброды с маслом (2-й вариант) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 15 Чай с лимоном - 200	Каша рисовая молочная жидкая - 150 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Напиток из цикория с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 150 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный формовой - 10 Чай с сахаром - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Салат из свежих огурцов с луком (заправка) - 80 Щи из свежей капусты с картофелем - 150 Сметана - 10 Рулет из говядины паровой - 100 Рагу из овощей с кабачками - 180 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы с чесноком (масло) - 80 Суп-пюре из разных овощей - 150 Сметана - 5 Жаркое по-домашнему - 200 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат картофельный (заправка) - 80 Борщ с капустой и картофелем - 150 Сметана - 10 Котлеты Пермские - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (заправка) - 80 Суп из овощей - 150 Сметана - 10 Мясо тушеное - 100 Пюре картофельное с морковью - 130 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варенье из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 100 Молоко пастеризованное - 200	Булочка российская - 50 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток с молоком - 200	Ватрушка «Лакомка» - 50 Фрукты свежие - 100 Кисель из яблок свежих - 200	Кекс «Столичный» - 60 Фрукты свежие - 90 Кофейный напиток - 200
Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 60 Пюре картофельное с морковью - 150 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с молоком - 200	Шницели из птицы припущенные (кура) - 70 Картофель отварной - 150 Перец сладкий (порциями) - 50 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Масло сливочное (порциями) - 15 Компот из свежих плодов и ягод (слива) - 200	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая) - 80 Рагу из овощей (2-й вариант) - 150 Фрукты свежие - 80 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Масло сливочное (порциями) - 10 Чай с молоком вареником или ватрушкой - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Напиток из шиповника - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

<b>2 неделя - ПТ</b>	<b>2 неделя - СБ</b>	<b>2 неделя - ВС</b>
Каша гречневая вязкая - 150 Омлет натуральный - 100 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200	Каша "Дружба" - 150 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200	Каша пшенная жидкая - 150 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 15 Напиток из цикория с молоком - 200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200 Фрукты свежие - 50
Салат из капусты белокочанной (заправка) - 80 Суп-пюре из картофеля - 150 Сметана - 5 Гуляш из говядины - 100 Макароны отварные с овощами - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свежих помидоров с перцем (заправка) - 80 Суп гороховый - 250 Голубцы ленивые - 100 Картофель отварной в молоке - 159 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Печенье - 25 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) - 200	Салат из моркови - 80 Борщ с картофелем - 150 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 25 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Пряники - 25 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Сырники из творога запеченные - 70 Варенье из черной смородины (порциями) - 50 Фрукты свежие - 90 Кисель из апельсинов - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 100 Фрукты свежие - 120 Молоко пастеризованное - 200	Булочка российская - 50 Фрукты свежие - 90 Молоко пастеризованное - 200
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (горбуша) - 150 Огурцы свежие (порциями) - 50 Фрукты свежие - 80 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с лимоном - 200	Тефтели из печени с рисом - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Фрукты свежие - 80 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Кофейный напиток - 200	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (филе минтая) - 200 Фрукты свежие - 80 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 20 Хлеб ржано-пшеничный - 25 Чай с медом, вареньем или джемом - 0
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

**Приложение 2/ Меню и химический состав рациона для детей 3-7 лет на летне-осенний период**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ПН</b>											
	<b>Завтрак</b>											
227	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	4,9	23,4	156,8	0,1	1	103	92	15	0,3
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	<b>Итого</b>		<b>14,8</b>	<b>24,5</b>	<b>56,9</b>	<b>507,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>407</b>	<b>306</b>	<b>44</b>	<b>1,2</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>131,1</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>											
15з	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	15	26	11	0,4
132В	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	18	146	0,1	8,7	122	144	38	1,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
347	Котлеты "Школьные"	60	9,9	6,9	8	133,5	0,1	0,1	30	86	13	1,4
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,1	3,2	20	59	18	1,2
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>22,8</b>	<b>115,4</b>	<b>772,9</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>235</b>	<b>414</b>	<b>115</b>	<b>6,7</b>
	<b>Полдник</b>											
543	Булочка дорожная	90	6,4	12,8	43,2	313,3	0,1	0	15	48	9	0,7
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>15,9</b>	<b>72,9</b>	<b>473,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>137</b>	<b>134</b>	<b>30</b>	<b>2,8</b>
	<b>Ужин</b>											
296г	Рыба припущенная (горбуша)	60	13,3	4,2	0,6	93,2	0,1	2,1	18	96	18	0,4
152мс	Картофель отварной	150	2,8	5,7	15,5	125	0,1	20,1	16	77	28	1,1
150	Икра кабачковая (конс)	50	0,9	4,5	3,9	59,2	0	3,5	20	18	8	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>61,8</b>	<b>532,6</b>	<b>0,2</b>	<b>34,7</b>	<b>89</b>	<b>258</b>	<b>78</b>	<b>5</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>80,5</b>	<b>92,4</b>	<b>354,1</b>	<b>2569,7</b>	<b>0,8</b>	<b>76,7</b>	<b>1141</b>	<b>1328</b>	<b>314</b>	<b>21,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ВТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,7	14,5	12,7	228	0,1	0,2	83	200	21	2
157к	Кукуруза отварная (конс)	75	2	2,9	1,2	38,5	0	2	6	1	0	0,8
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
457/02	Чай с сахаром	200	0	0	13,9	56	0	0	1	2	1	0,2
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>17,6</b>	<b>42,6</b>	<b>392,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>96</b>	<b>223</b>	<b>26</b>	<b>3,3</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
1з	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7,2	56,2	0	15,8	36	25	14	0,5
121Г	Уха рыбацкая (горбуша)	150	4,9	2,4	7,4	70,7	0,1	5,6	21	77	21	0,7
327	Гуляш из говядины	100	15,6	14,3	2,8	201,8	0	0,3	12	126	18	2,1
378	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>27,1</b>	<b>82,1</b>	<b>690,5</b>	<b>0,2</b>	<b>26,3</b>	<b>137</b>	<b>389</b>	<b>119</b>	<b>6,4</b>
	<b>Полдник</b>											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
483	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	0	27,6	110,8	0	0	7	8	2	0,3
	<b>Итого</b>		<b>7,3</b>	<b>13,4</b>	<b>51,5</b>	<b>356,2</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>79</b>	<b>102</b>	<b>20</b>	<b>2,8</b>
	<b>Ужин</b>											
374к	Котлеты рубленые из птицы с соусом мол	60	7,4	6,3	5,9	109,5	0	0,5	64	66	12	0,6
178	Рагу из овощей с кабачками	150	3,4	6,7	11,4	119,8	0,1	6,5	77	82	28	0,7
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>54,5</b>	<b>467,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>410</b>	<b>389</b>	<b>90</b>	<b>4,5</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>81,4</b>	<b>83,5</b>	<b>272,9</b>	<b>2168,6</b>	<b>0,6</b>	<b>66,6</b>	<b>987</b>	<b>1314</b>	<b>298</b>	<b>21,3</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - СР</b>											
	<b>Завтрак</b>											
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,5	29,6	190,3	0,1	0	14	45	9	1,1
353с	Сосиски отварные	45	4,5	8,1	0,2	91,5	0	0	13	50	7	0,7
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>17,5</b>	<b>62,7</b>	<b>475,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>211</b>	<b>248</b>	<b>46</b>	<b>2,4</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
34з	Салат из свёклы с чесноком (заправка)	80	1,1	2,5	6,2	51,4	0	4,2	28	30	15	1
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	4,4	64,4	0	10,1	35	45	20	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
334	Запеканка картофельная с мясом	250	23,3	18,2	18,4	330	0,2	11,8	33	243	48	3,7
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>31,7</b>	<b>29,8</b>	<b>81,4</b>	<b>719,6</b>	<b>0,2</b>	<b>26,5</b>	<b>132</b>	<b>403</b>	<b>107</b>	<b>7,8</b>
	<b>Полдник</b>											
548	Кекс «Столичный»	100	6,1	19,9	50,5	405,4	0,1	0	35	82	15	1,4
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>8,1</b>	<b>20,3</b>	<b>59,3</b>	<b>452</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>29</b>	<b>3,5</b>
	<b>Ужин</b>											
148п	Помидоры свежие (порциями)	80	0,9	0,2	3	17,1	0	18	12	21	16	0,7
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	10,1	32	316,6	0,1	0,3	236	332	36	1,5
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	<b>Итого</b>		<b>30,1</b>	<b>12,1</b>	<b>92,3</b>	<b>598</b>	<b>0,1</b>	<b>19,3</b>	<b>323</b>	<b>450</b>	<b>77</b>	<b>3,7</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>94,9</b>	<b>86,3</b>	<b>337,9</b>	<b>2506,5</b>	<b>0,7</b>	<b>66,3</b>	<b>1034</b>	<b>1442</b>	<b>302</b>	<b>21,7</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ЧТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
141Г	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,5	5,2	17,3	138,2	0,1	0,9	163	160	40	0,9
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	<b>Итого</b>		<b>12,6</b>	<b>22,2</b>	<b>46,5</b>	<b>436,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>352</b>	<b>289</b>	<b>54</b>	<b>1,6</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
18з	Салат из свежих помидоров и огурцов (запеченный)	80	0,8	2,5	3	37,8	0	10,7	14	24	13	0,6
93БМ	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	150	1,6	3,1	3,9	49,6	0	5,2	28	33	15	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
340	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	19,2	2,3	264,7	0	5,9	33	176	27	2,8
377мс	Пюре картофельное	150	3,2	6	13,4	119,9	0,1	5,4	39	84	28	1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>34,1</b>	<b>82,7</b>	<b>767</b>	<b>0,1</b>	<b>27,5</b>	<b>173</b>	<b>416</b>	<b>122</b>	<b>7,3</b>
	<b>Полдник</b>											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варенье из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82пор	Фрукты свежие (порциями)	50	0,2	0,2	4,3	19,5	0	3,1	7	5	4	1
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>9,3</b>	<b>65,9</b>	<b>416,3</b>	<b>0,1</b>	<b>25,9</b>	<b>361</b>	<b>338</b>	<b>54</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>											
310фм	Шницель рыбный натуральный (филе минтай)	60	9,2	2	5,9	78,8	0,1	1,7	48	142	33	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,8	6,7	14	127,2	0,1	9	45	71	33	1,3
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
486с	Компот из свежих плодов и ягод (слива)	200	0,2	0,1	11,1	45,7	0	0,8	4	4	2	0,1
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>9,7</b>	<b>59,6</b>	<b>389,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,3</b>	<b>135</b>	<b>293</b>	<b>97</b>	<b>5,6</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>86,5</b>	<b>81,9</b>	<b>296,9</b>	<b>2270,6</b>	<b>0,6</b>	<b>86,6</b>	<b>1286</b>	<b>1547</b>	<b>370</b>	<b>20,7</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ПТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,6	19,4	135,7	0,1	0,9	91	110	21	0,9
268	Омлет натуральный	140	12,1	19,3	3	233,5	0,1	0,3	108	209	17	2,3
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>33,9</b>	<b>55,8</b>	<b>615,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>325</b>	<b>432</b>	<b>60</b>	<b>3,9</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
45	Салат сельдь с картофелем	60	3,5	5,1	4,5	77,5	0	5,8	16	64	14	0,5
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,7	38,6	0	6	21	27	12	0,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
341	Котлеты Пермские	100	15	15,2	11,7	243,5	0,1	0,9	49	142	20	2,4
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,5	29,6	190,3	0,1	0	14	45	9	1,1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>33,1</b>	<b>100,7</b>	<b>823,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,3</b>	<b>135</b>	<b>362</b>	<b>79</b>	<b>6,8</b>
	<b>Полдник</b>											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,9	11,5	25,8	246,6	0,1	0	24	94	14	1,3
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>13,3</b>	<b>14,6</b>	<b>55,5</b>	<b>406,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>146</b>	<b>180</b>	<b>35</b>	<b>3,4</b>
	<b>Ужин</b>											
373	Котлеты "Нежные"	80	14,9	10	5,2	170,7	0,1	0,6	162	156	29	1,3
152мс	Картофель отварной	150	2,8	5,7	15,5	125	0,1	20,1	16	77	28	1,1
150	Икра кабачковая (конс)	50	0,9	4,5	3,9	59,2	0	3,5	20	18	8	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>21</b>	<b>66,3</b>	<b>544,1</b>	<b>0,2</b>	<b>33,2</b>	<b>231</b>	<b>315</b>	<b>89</b>	<b>5,9</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>96,1</b>	<b>109,2</b>	<b>320,5</b>	<b>2650,2</b>	<b>0,8</b>	<b>68,3</b>	<b>1102</b>	<b>1500</b>	<b>306</b>	<b>24,3</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - СБ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	0,1	1	98	105	23	0,3
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,1	0	0,1	158	103	11	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
457/02	Чай с сахаром	200	0	0	13,9	56	0	0	1	2	1	0,2
	<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>12,9</b>	<b>49,4</b>	<b>355,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>260</b>	<b>220</b>	<b>37</b>	<b>1</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
20з	Салат из свежих помидоров с перцем (зап)	80	0,9	2,5	3,7	41,2	0	41,6	12	21	13	0,6
133В	Суп-пюре из кабачков	150	1,8	3,5	6,5	64,9	0	3,9	63	45	12	0,3
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
296г	Рыба припущенная (горбуша)	80	17,7	5,6	0,8	124,3	0,1	2,7	24	127	24	0,6
160	Суфле картофельно-морковное ("розовое")	150	5	8,9	15	160,2	0,1	13,6	63	119	36	1,3
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>23,1</b>	<b>78,5</b>	<b>644</b>	<b>0,2</b>	<b>62,2</b>	<b>190</b>	<b>385</b>	<b>105</b>	<b>4,8</b>
	<b>Полдник</b>											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>18,4</b>	<b>33,5</b>	<b>352</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>312</b>	<b>274</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>
	<b>Ужин</b>											
321	Мясо тушеное	100	11,7	14,4	2,3	185,7	0	0,3	11	123	18	1,9
185	Картофельный пудинг	180	6,7	7,7	23,9	191,5	0,2	6,6	35	137	38	1,7
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>22,3</b>	<b>23</b>	<b>64,1</b>	<b>552</b>	<b>0,2</b>	<b>96,7</b>	<b>96</b>	<b>339</b>	<b>88</b>	<b>7,5</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>84,4</b>	<b>84</b>	<b>267,7</b>	<b>2165</b>	<b>0,7</b>	<b>183,1</b>	<b>1123</b>	<b>1429</b>	<b>319</b>	<b>20,3</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ВС</b>											
	<b>Завтрак</b>											
227	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	4,9	23,4	156,8	0,1	1	103	92	15	0,3
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>21,9</b>	<b>56,4</b>	<b>488,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>465</b>	<b>348</b>	<b>52</b>	<b>1,1</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
2з	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	28	26	16	0,8
98В	Свекольник	150	1,2	2,8	6,4	56,3	0	4,9	23	39	18	0,9
145	Фрикадельки мясные	30	6	4,8	0,2	68	0	0,1	5	63	7	0,9
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
367к	Птица в соусе с томатом (кура)	60	9,4	9,8	1,5	131,9	0	0,6	18	45	11	0,8
395ф	Картофель отварной и фасоль отварная (к)	150	6,5	6,8	18,1	159	0,1	10,5	61	106	51	2,7
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
494из	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>31,3</b>	<b>98,1</b>	<b>795,6</b>	<b>0,1</b>	<b>26,6</b>	<b>183</b>	<b>385</b>	<b>133</b>	<b>8,5</b>
	<b>Полдник</b>											
548	Кекс «Столичный»	60	3,7	11,9	30,3	243,3	0	0	21	49	9	0,8
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>5,7</b>	<b>12,3</b>	<b>39,1</b>	<b>289,8</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>89</b>	<b>97</b>	<b>23</b>	<b>2,9</b>
	<b>Ужин</b>											
148п	Помидоры свежие (порциями)	80	0,9	0,2	3	17,1	0	18	12	21	16	0,7
285	Пудинг творожный запеченный	200	27,2	11,2	35,5	351,8	0,1	0,4	262	369	40	1,6
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>11,9</b>	<b>93,9</b>	<b>609,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19,6</b>	<b>297</b>	<b>452</b>	<b>77</b>	<b>3,8</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>91,9</b>	<b>84</b>	<b>329,7</b>	<b>2444,3</b>	<b>0,5</b>	<b>67,8</b>	<b>1299</b>	<b>1493</b>	<b>328</b>	<b>20,6</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПН</b>											
	<b>Завтрак</b>											
271	Омлет с пшенной кашей	150	13	15,1	16,8	254,7	0,1	0,2	89	232	33	2,6
157г	Зеленый горошек отварной (конс))	50	1,4	1,8	2,5	32,1	0	1	9	27	9	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	<b>Итого</b>		<b>19,9</b>	<b>30,6</b>	<b>52,8</b>	<b>565,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>226</b>	<b>373</b>	<b>64</b>	<b>3,6</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
15з	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	15	26	11	0,4
104В	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,7	38,6	0	6	21	27	12	0,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
344	Рулет из говядины паровой	100	15,1	11,4	6,6	189,6	0	0	16	129	15	2,1
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4	8,1	13,7	143,7	0,1	7,8	92	99	34	0,9
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>28</b>	<b>86,7</b>	<b>704,7</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>	<b>192</b>	<b>372</b>	<b>105</b>	<b>6,1</b>
	<b>Полдник</b>											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варенье из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>9,5</b>	<b>71,4</b>	<b>441,3</b>	<b>0,1</b>	<b>32,8</b>	<b>370</b>	<b>344</b>	<b>59</b>	<b>3,1</b>
	<b>Ужин</b>											
310г	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	60	11,4	3,5	5,9	101	0,1	1,8	38	123	21	0,8
378	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	6,1	12,6	116,8	0,1	4	45	92	46	1,1
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	<b>Итого</b>		<b>19,1</b>	<b>11,7</b>	<b>62,2</b>	<b>431,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>167</b>	<b>316</b>	<b>96</b>	<b>5,1</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>91</b>	<b>86,4</b>	<b>315,3</b>	<b>2404,2</b>	<b>0,6</b>	<b>76,1</b>	<b>1220</b>	<b>1616</b>	<b>367</b>	<b>22,2</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ВТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
262	Макаронник (макаронная запеканка)	200	11	9,6	53,7	344,7	0,1	1	132	171	24	2
70	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,2	7,4	7,5	101,2	0	0	5	13	2	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>13,4</b>	<b>17,1</b>	<b>82,7</b>	<b>538,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>144</b>	<b>197</b>	<b>30</b>	<b>2,6</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
34м	Салат из свёклы с чесноком (масло)	80	1,1	4,9	6	72,2	0	4,2	28	30	15	1
135В	Суп-пюре из разных овощей	150	1,8	2,8	5,6	54,8	0	3,4	46	49	17	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
328	Жаркое по-домашнему	200	17,1	13,9	17,3	262,4	0,2	10,8	30	201	48	3,2
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>25,6</b>	<b>82</b>	<b>660,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>144</b>	<b>377</b>	<b>110</b>	<b>7,3</b>
	<b>Полдник</b>											
544	Булочка российская	50	3,4	3,9	23,8	143,3	0	0	11	28	5	0,4
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
465/4	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	20,9	119,7	0	0,7	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>6,8</b>	<b>7</b>	<b>53,5</b>	<b>303,1</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>133</b>	<b>114</b>	<b>26</b>	<b>2,5</b>
	<b>Ужин</b>											
372/ш	Шницели из птицы припущенные (кура)	70	12	8,1	6,2	145,7	0,1	0,1	29	76	14	1,1
152мс	Картофель отварной	150	2,8	5,7	15,5	125	0,1	20,1	16	77	28	1,1
148пе	Перец сладкий (порциями)	50	0,7	0,1	2,5	12,9	0	90,5	4	8	4	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
486с	Компот из свежих плодов и ягод (слива)	200	0,2	0,1	11,1	45,7	0	0,8	4	4	2	0,1
	<b>Итого</b>		<b>19,3</b>	<b>25,7</b>	<b>63,1</b>	<b>560,5</b>	<b>0,2</b>	<b>119,5</b>	<b>86</b>	<b>230</b>	<b>70</b>	<b>5,6</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>73,8</b>	<b>82</b>	<b>323,5</b>	<b>2323,5</b>	<b>0,6</b>	<b>162,4</b>	<b>772</b>	<b>1129</b>	<b>279</b>	<b>22,3</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - СР</b>											
	<b>Завтрак</b>											
234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	5,2	24,5	160,9	0	1,2	111	114	24	0,1
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>22,2</b>	<b>57,5</b>	<b>492,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>473</b>	<b>370</b>	<b>61</b>	<b>0,9</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
38з	Салат картофельный (заправка)	80	1,4	2,7	8,3	62,9	0,1	10,1	11	42	15	0,6
95В	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,7	4,3	45,4	0	4,5	23	31	15	0,7
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
341	Котлеты Пермские	100	15	15,2	11,7	243,5	0,1	0,9	49	142	20	2,4
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,4	8	15	145,9	0,1	7,6	71	91	35	1,3
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>26,3</b>	<b>31,9</b>	<b>91,9</b>	<b>759</b>	<b>0,3</b>	<b>23,5</b>	<b>186</b>	<b>381</b>	<b>106</b>	<b>7</b>
	<b>Полдник</b>											
546	Ватрушка «Лакомка»	50	6,8	13	14,1	200,9	0	0,1	56	83	9	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
476	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,1	86,1	0	0,8	9	10	3	0,7
	<b>Итого</b>		<b>7,3</b>	<b>13,5</b>	<b>45</b>	<b>331,5</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>81</b>	<b>104</b>	<b>21</b>	<b>3,2</b>
	<b>Ужин</b>											
299фл	Рыба, тушенная в томате с овощами (фил	80	7,5	1,4	4	58,9	0,1	1,5	29	130	33	0,6
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,8	6,7	14	127,2	0,1	9	45	71	33	1,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,1	0	14,2	57,4	0	0,5	3	5	3	0,2
	<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>16,1</b>	<b>59,9</b>	<b>441,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19</b>	<b>108</b>	<b>270</b>	<b>91</b>	<b>5,1</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>71,5</b>	<b>90,3</b>	<b>296,5</b>	<b>2286,1</b>	<b>0,7</b>	<b>65,9</b>	<b>1113</b>	<b>1336</b>	<b>322</b>	<b>20,5</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ЧТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,6	19,4	135,7	0,1	0,9	91	110	21	0,9
66	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	40	5,9	7,5	9,9	130,9	0	0,1	172	114	12	0,3
987	Хлеб пшеничный формовой	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0	0	2	6	1	0,1
457/02	Чай с сахаром	200	0	0	13,9	56	0	0	1	2	1	0,2
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>48,1</b>	<b>346</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>266</b>	<b>232</b>	<b>35</b>	<b>1,5</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
18з	Салат из свежих помидоров и огурцов (зап)	80	0,8	2,5	3	37,8	0	10,7	14	24	13	0,6
117В	Суп из овощей	150	1	2,7	5,4	50	0	5,3	16	31	13	0,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
321	Мясо тушеное	100	11,7	14,4	2,3	185,7	0	0,3	11	123	18	1,9
378	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	11	101,2	0,1	3,5	39	79	40	1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
494к	Компот из плодов или ягод сушеных (кураг)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	31	27	20	0,6
	<b>Итого</b>		<b>22,7</b>	<b>29,5</b>	<b>81,6</b>	<b>682,2</b>	<b>0,1</b>	<b>20,1</b>	<b>143</b>	<b>366</b>	<b>126</b>	<b>6,4</b>
	<b>Полдник</b>											
548	Кекс «Столичный»	60	3,7	11,9	30,3	243,3	0	0	21	49	9	0,8
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>5,7</b>	<b>12,3</b>	<b>39,1</b>	<b>289,8</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>89</b>	<b>97</b>	<b>23</b>	<b>2,9</b>
	<b>Ужин</b>											
148п	Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,1	22,5	15	26	20	0,9
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	10,1	32	316,6	0,1	0,3	236	332	36	1,5
86д	Джем (порциями)	30	0,1	0	21,5	86,5	0	0,7	4	5	3	0,1
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
496	Напиток из шиповника	200	0	0	9,3	37,1	0	80	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>10,8</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>	<b>0,2</b>	<b>103,5</b>	<b>283</b>	<b>418</b>	<b>77</b>	<b>4,3</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>76,3</b>	<b>71,4</b>	<b>297,3</b>	<b>2137,1</b>	<b>0,5</b>	<b>144,3</b>	<b>1046</b>	<b>1324</b>	<b>304</b>	<b>19,4</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПТ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
213	Каша гречневая вязкая	150	6,6	5,7	23,9	174	0,1	0,5	87	166	83	2,5
268	Омлет натуральный	100	8,6	13,8	2,1	166,8	0,1	0,2	77	149	12	1,6
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462/1.	Какао с молоком	200	3,1	2,6	18,5	109,8	0	0,5	118	90	18	0,4
	<b>Итого</b>		<b>20,7</b>	<b>33,2</b>	<b>59,5</b>	<b>620</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>292</b>	<b>429</b>	<b>117</b>	<b>4,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
1з	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7,2	56,2	0	15,8	36	25	14	0,5
132В	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,6	10,8	87,6	0,1	5,2	73	86	23	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
327	Гуляш из говядины	100	15,6	14,3	2,8	201,8	0	0,3	12	126	18	2,1
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,1	3,2	20	59	18	1,2
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
486я	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>26,5</b>	<b>99,1</b>	<b>754,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>168</b>	<b>368</b>	<b>93</b>	<b>6,5</b>
	<b>Полдник</b>											
286	Сырники из творога запеченные	70	10,8	4,1	14,9	139,9	0	0,2	103	145	15	0,5
86с	Варение из черной смородины (порциями)	50	0,3	0	37,1	150,2	0	20	11	8	7	0,2
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
477	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	25	102,9	0	10,4	21	18	6	0,2
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>4,6</b>	<b>85,8</b>	<b>433,1</b>	<b>0</b>	<b>39,6</b>	<b>149</b>	<b>181</b>	<b>36</b>	<b>2,9</b>
	<b>Ужин</b>											
313г	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12,3	6,3	10,8	148,9	0,2	5,2	30	154	32	1
148о	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	9	15	7	0,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
459/0.	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,1	0	1	4	3	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>18,1</b>	<b>53,7</b>	<b>442,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>237</b>	<b>63</b>	<b>4,5</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
108б	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>87,6</b>	<b>89</b>	<b>340,3</b>	<b>2511,5</b>	<b>0,7</b>	<b>92,3</b>	<b>950</b>	<b>1426</b>	<b>352</b>	<b>23</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - СБ</b>											
	<b>Завтрак</b>											
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	0,1	1	98	105	23	0,3
75из	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	176	100	7	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
460/0.	Чай с молоком	200	1,4	1,3	16,1	81,4	0	0,3	55	40	7	0,2
	<b>Итого</b>		<b>12,3</b>	<b>19,6</b>	<b>51,7</b>	<b>433,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>337</b>	<b>268</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
20з	Салат из свежих помидоров с перцем (зап)	80	0,9	2,5	3,7	41,2	0	41,6	12	21	13	0,6
128В	Суп гороховый	250	7,5	3,7	16,2	127,7	0,3	0,5	47	95	37	2,7
333	Голубцы ленивые	100	10,5	11,7	4,1	163,5	0	7,3	25	121	20	1,6
154мс	Картофель отварной в молоке	159	4,7	7,3	21,7	171,1	0,2	19,4	68	115	34	1,2
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	0	0	7	22	5	0,5
494из	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>28,3</b>	<b>112,7</b>	<b>823</b>	<b>0,5</b>	<b>68,8</b>	<b>192</b>	<b>453</b>	<b>133</b>	<b>8,5</b>
	<b>Полдник</b>											
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,9	11,5	25,8	246,6	0,1	0	24	94	14	1,3
82	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	53,5	0	12	19	13	11	2,6
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>17</b>	<b>47,2</b>	<b>406,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>283</b>	<b>287</b>	<b>53</b>	<b>4,1</b>
	<b>Ужин</b>											
360м	Тефтели из печени с рисом	100	8,7	4,3	6,9	100,7	0,1	7	51	162	15	2,8
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,4	8	15	145,9	0,1	7,6	71	91	35	1,3
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
464/4	Кофейный напиток	200	1,6			6,5	0	0,3	54	38	6	0,1
	<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>20,3</b>	<b>49,6</b>	<b>451,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,9</b>	<b>207</b>	<b>355</b>	<b>78</b>	<b>7,2</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>83,6</b>	<b>91,8</b>	<b>303,4</b>	<b>2375,1</b>	<b>1,1</b>	<b>118,1</b>	<b>1284</b>	<b>1574</b>	<b>348</b>	<b>25,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ВС</b>											
	<b>Завтрак</b>											
233	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	21,4	149,9	0,1	0,9	90	113	28	0,7
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0	0	8	18	3	0,2
987	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	123,7	0,1	0,8	178	133	26	0,3
	<b>Итого</b>		<b>11,7</b>	<b>19,9</b>	<b>56,9</b>	<b>454,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>279</b>	<b>274</b>	<b>59</b>	<b>1,4</b>
	<b>2-й завтрак</b>											
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,3	0	5	8	6	5	1,1
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>108,9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>											
21м	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	1,8	19	40	27	0,5
94В	Борщ с картофелем	150	1,2	2,7	6	53,5	0	5,3	21	39	18	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	8	5	1	0
337	Кнели мясные из говядины	100	14,2	12	3,8	179,6	0	0,6	56	132	18	1,6
377мс	Пюре картофельное	150	3,2	6	13,4	119,9	0,1	5,4	39	84	28	1
987	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0	5	16	4	0,3
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	3	12	2	0,2
486г	Компот из свежих плодов и ягод (груша)	200	0,1	0,1	11,3	45,9	0	0,4	4	3	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>24,9</b>	<b>28,9</b>	<b>84,7</b>	<b>697,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13,5</b>	<b>167</b>	<b>370</b>	<b>112</b>	<b>5,9</b>
	<b>Полдник</b>											
544	Булочка российская	50	3,4	3,9	23,8	143,3	0	0	11	28	5	0,4
82	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	8,8	40,1	0	9	14	10	8	2
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	106,6	0,1	2,6	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>9,3</b>	<b>42,2</b>	<b>289,9</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>265</b>	<b>218</b>	<b>41</b>	<b>2,6</b>
	<b>Ужин</b>											
312фм	Рыба, запеченная под молочным соусом с	200	9,6	8,2	13,5	166,5	0,1	7,1	74	150	39	1
82	Фрукты свежие	80	0,3	0,3	7,9	35,6	0	8	13	9	7	1,8
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
987	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	4	13	3	0,2
989	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	49,5	0	0	12	39	12	1
458/0.	Чай с медом, вареньем или джемом	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>16,2</b>	<b>41,2</b>	<b>364,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,1</b>	<b>105</b>	<b>214</b>	<b>61</b>	<b>4</b>
	<b>2-й ужин</b>											
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	240	180	28	0,2
1086	Баранки	15	1,2	1,2	9,1	52	0	0	3	11	2	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>67,6</b>	<b>80,9</b>	<b>267,2</b>	<b>2068</b>	<b>0,6</b>	<b>52,3</b>	<b>1081</b>	<b>1287</b>	<b>316</b>	<b>18,2</b>

<b>Общий ИТОГ:</b>		<b>1167,1</b>	<b>1213,1</b>	<b>4323,2</b>	<b>32880,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1326,8</b>	<b>15438</b>	<b>19745</b>	<b>4525</b>	<b>300,7</b>
<b>Завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>21,8</b>	<b>55,7</b>	<b>480,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>295</b>	<b>301</b>	<b>52</b>	<b>2,2</b>
<b>2-й завтрак</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>110,5</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>		<b>28,5</b>	<b>28,6</b>	<b>91,3</b>	<b>735,3</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>170</b>	<b>389</b>	<b>112</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>		<b>10,7</b>	<b>12,7</b>	<b>54,4</b>	<b>374,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>35</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>		<b>20,8</b>	<b>17</b>	<b>64,9</b>	<b>496</b>	<b>0,2</b>	<b>39,5</b>	<b>187</b>	<b>324</b>	<b>81</b>	<b>5,1</b>
<b>2-й ужин</b>		<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>17,1</b>	<b>152,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>243</b>	<b>191</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>