

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник:  | ВафляМолокоФрукт  | 302001 шт | 0,85,80,4 | 0,15,00,4 | 23,29,69,8 | 10510647 | -2,610,0 | 60753118 |
|  |  |  | **7,0** | **5,5** | **42,6** | **258** | **12,6** |  |
| Ужин: | Пудинг творожныйКисельный подливЧай с сахаромХлеб пшеничный | 1505020035 | 3,40,91,43,0 | 7,04,450,00,3 | 17,43,829,024,6 | 147,259,5122,094,0 | 5,43,5-- | 434121516114 |
|  |  |  | **8,7** | **11,75** | **74,8** | **422,7** | **8,9** |  |
| Итого за первыйдень:  |  |  | **54,0** | **60,55** | **303,4** | **1951,6** | **51,6** |  |
| День 2  | **ВТОРНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак:  | Каша ячневая жидкаяБатон с масломКакао со сгущенным молоком | 20035/5200 | 5,21,5/3,83,6 | 11,60,6/3,93,3 | 25,010,3/0,025 | 226,252,4/51,4144 | 1,3-/0,11,3 | 266117/106508 |
|  |  |  | **14,1** | **19,4** | **60,3** | **474** | **2,7** |  |
| 2 завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед:  | Суп овощной с зеленым горошком и сметанойШницель припущенныйКартофельное пюреСалат из квашеной капустыЧай с сахаромХлеб ржаной | 200801806020050 | 2,00,0712,53,10,90,7 | 5,20,412,26,66,10,3 | 16,20,110,016,35,122,8 | 121,24,8200,213878,697 | 7,70,01-5,13,370,0 | 1394883864345753 |
|  |  |  | **23,07** | **31,2** | **95,1** | **757,3** | **86,11** |  |
| Полдник:  | ПеченьеКисельФрукт | 30/1 шт2001 шт | 6,05,8 | 3,95,0 | 49,49,6 | 257106 | 0,12,6 | 592/654534 |
|  |  |  | **11,8** | **8,9** | **59,0** | **363** | **2,7** |  |
| Ужин: | ВинегретСельдьЧай с лимономХлеб пшеничный | 2205020035/20 | 24,00,30,00,4 | 25,20,000,00,3 | 23,95,80,010,3 | 42524,40,047 | 0,6--5,0 | 3195163 – 1996118 |
|  |  |  | **24,7** | **25,5** | **40,0** | **496,4** | **5,6** |  |
| Итого за второйдень:  |  |  | **74,17** | **85,0** | **267,1** | **2145,7** | **101,11** |  |
|  Третий день  | **СРЕДА** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша пшенная молочнаяБатонКофейный напиток с молоком | 20035200 | 7,22,6/3,83,2 | 9,41,0/3,92,7 | 28,817,9/0,015,9 | 228,491,7/51,479 | 1,5-/0,11,3 | 272117/106514 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Рассольник «Ленинградский»Суфле мясноеКапуста тушенаяКомпот из свежих фруктовХлеб ржаной | 2008020020050 | 1,80,077,25,61,88 | 5,00,414,60,71,97 | 10,60,10,029,04,19 | 954,8161,0144,946,68 | 10,30,01-0,01- | 133488400297196-2004 |
| Полдник: | Шанежка наливнаяМолоко | 80200 | 2,61,4 | 1,01,7 | 17,911,1 | 91,765,6 | -0,2- | 117490 |
| Ужин: | Омлет с колбасойЧай с сахаромХлеб пшеничный с сыром | 17020035/20 | 15,9-3,0 | 7,83,290,3 | 3,26,9912,97 | 14777,8849,27 | 0,5-- | 34313 – 1996 |
| Итого: |  |  | 71,2 | 61,29 | 268,56 | 1902,75 | 46,61 |  |
| Четвертый день | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша пшеничная жидкаяБатон Кофейный напиток с молоком | 20035200 | 5,72,6/0,33,2 | 5,261,0/1,042,7 | 18,917,9/5,0515,9 | 14691,7/30,779 | 0,9-/0,021,3 | 171117514 |
| 2-й завтрак: | Сок  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Щи из свежей капустыГуляш из говядиныРожки отварныеСалат из моркови с зеленым горошкомКомпот из с/фХлеб ржаной | 2001201506020050 | 8,542,850,70,53,8 | 2,57,356,240,00,4 | 4,319,53,42724,6 | 74,215374,4110117,5 | 0,720,83,30,5- | 35243153527115 |
| Полдник: | ВафляМолоко | 30/2 шт200 | 3,5/0,55,8 | 3,7/1,75,0 | 21/1,49,6 | 131/23,6106 | -/4,42,6 | 562\612534 |
| Ужин: | Сырники из творогаСгущенное молокоЧай без сахараХлеб пшеничный | 1605020035 | 3,40,90,03,0 | 7,04,450,00,3 | 17,43,812,9724,6 | 147,259,549,2794 | 5,43,5-- | 434121516114 |
|  |  |  | 47,61 | 54,11 | 245,29 | 1620,8 | 63,9 |  |
| Пятый день | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша молочная пшенная Батон с сыромЧай с молоком | 20035200 | 7,42,6\0,43,83 | 7,51,0/4,13,4 | 36,517,9/2,517,4 | 24391,7/49,2119,32 | 1,3-1,3 | 270117/992 напитки  |
| 2-й завтрак: | Сок  | 150 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 60 | 4,0 |  |
| Обед: | Суп с крупойКотлета мяснаяСвекла тушенаяКомпот из свежих фруктовХлеб ржаной | 2008018020050 | 2,613,93,960,73,8 | 2,813,511,880,30,4 | 18,553,6816,3822,824,6 | 109,5191,95188,197117,5 | 6,070,715,3970- | 16412 – 1996196538115 |
| Полдник: | ПеченьеМолоко | 30/2 шт200 | 4,110,0 | 7,36,4 | 39,317,0 | 239174 | -1,2 | 598536 |
| Ужин: | Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцомХлеб пшеничныйЧай с сахаром | 20035200 | 7,92,52,7 | 3,82,32,7 | 12,120,120,4 | 114,831,5120 | 9,7-- | 156306114 |
|  | ИТОГО: |  | **72,07** | **71,0** | **300,47** | **2142,57** | **175,72** |  |
| Шестой день | **ПОНЕДЕЛЬНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная молочная Батон Кофейный напиток с молоком | 20035200 | 5,542,63,6 | 8,621,03,3 | 32,417,925,0 | 229,491,7144 | 1,54-1,3 | 274117508 |
| 2-й завтрак: | Сок | 150 | 0,5 | 0,0 | 12,7 | 55 | 4,0 | 537 |
| Обед: | Борщ со сметанойКурица отварнаяКартофельное пюреИкра кабачковаяЧай с сахаромХлеб ржаной | 200/2501201805020050 | 1,2/1,44,75,29,122,50,5 | 2,6/1,45,85,710,42,30,2 | 8,77/5,9824,211,3211,240,122,2 | 63,25/42,2156,963,21136,231,593 | 5,75/0,0730,60,420,58-11,6 | 151\178200 - 2004369306529 |
| Полдник: | Крендель сахарныйМолоко | 80200 | 1,85,8 | 1,45,0 | 22,58,0 | 109,8100 | -1,4 | 608535118 |
| Ужин: | Капуста тушеная½ яйцаЧай с лимономХлеб пшеничный  | 2001/220040 | 6,20,13,0 | 12,00,00,3 | 23,415,224,6 | 2266194 | 9,81,4- | 216505114 |
|  |  |  | **53,66** | **57,32** | **281,18** | **2132,4** | **77,98** |  |
| Седьмой день | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша геркулесоваяБатон с масломКакао с молоком | 20020/10200 | 7,81,5/2,63,83 | 9,460,6/2,63,4 | 35,810,3/0,017,4 | 283,652,4/34,3119,32 | 1,46-/0,071,3 | 273117/1062 – 1996 |
| 2-й завтрак: | сок | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 537 |
| Обед: | Суп крестьянский со сметанойГолубцы ленивыеМолочный соусНапиток морковно – апельсиновыйХлеб ржаной | 2002005020050 | 2,323,31,70,63,8 | 4,2523,34,20,10,4 | 15,1218,94,524,524,6 | 10838062,7124117,5 | 8,74,00,3-- | 149382443181540115 |
| Полдник: | ВафляМолокоФрукт  | 1 шт200100 | 4,75,80,4 | 4,85,00,3 | 33,99,610,3 | 19810647 | -2,65 | 582534 |
| Ужин: | Картофельное пюреИкра кабачковаяЧай с сахаромХлеб пшеничный | 2005020040 | 24,80,02,7 | 23,60,02,7 | 38,040,020,4 | 464,40,0120 | 0,36-- | 325 |
|  |  |  | **91,13** | **86,91** | **324,8** | **2484,6** | **34,09** |  |
| Восьмой день | **СРЕДА** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша рисовая молочнаяБатонКофейный напиток | 20030200 | 0,582,253,2 | 0,690,872,7 | 18,5716,2315,9 | 76,678,679 | 1,2-1,3 | 117514 |
| 2-й Завтрак: | Сок  | 150 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 60 | 4,0 | 537 |
| Обед: | Суп овощной с зеленым горошком и сметанойГуляш из говядиныГреча рассыпчатаяСалат из квашеной капустыКомпот из фруктовХлеб ржаной | 200/31201506020050 | 7,523,60,480,53,8 | 11,021,090,060,00,4 | 3,0515,01,52724,6 | 142,2344,58,4110117,5 | 3,26,96,00,5- | 141/488374112527115 |
| Полдник: | Батон с повидломМолокоФрукт  | 30/152001 шт | 6,45,80,9 | 6,25,00,2 | 21,79,68,1 | 17410643 | 0,032,660 | 177534118 |
| Ужин: | Запеканка из творогаСгущенное молокоЧай с сахаромХлеб пшеничный | 1505020040 | 1,90,13,0 | 16,20,00,3 | 10,215,019,7 | 19560,094 | 12,6-- | 82109503114 |
|  |  |  | **80,67** | **78,56** | **222,36** | **1982,2** | **101,34** |  |
| Девятый день | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиямиБатон с масломКофейный напиток с молоком | 20045/20200 | 6,662,6/2,63,6 | 7,821,0/2,63,3 | 28,3917,9/-25,0 | 210,591,7/34,3114 | 1,3-/0,071,3 | 5 – 1996117/106508 |
| 2-й завтрак: |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Рассольник ленинградскийРис с овощамиСалат из квашеной капустыШницель припущенныйКомпот из с/фХлеб ржаной | 200180707520050 | 2,13,19,06,80,53,8 | 5,05,76,45,20,00,4 | 14,131,85,625,827,024,6 | 109,5131113101110117,5 | 10,115,30,50,50,5- | 137440417527115117 |
| Полдник: | Батон с вареной сгущенкойМолоко | 30/15200 | 6,35,8 | 6,25,0 | 33,29,6 | 214106 | 4,02,6 | 572534 |
| Ужин: | Морковная запеканкаКисельный подливЧай с сахаромХлеб пшеничныйКонфета шоколадная | 2005020045 | 4,05,10,02,3 | 10,74,60,00,2 | 17,00,30,014,7 | 18063070,5 | 15,3--- | 2013063 – 1996114 |
|  |  |  | 59,46 | 59,42 | 282,89 | 1816 | 64,97 |  |
| Десятый день | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша гречневая молочнаяБатонЧай с молоком | 20030200 | 5,540,52,6 | 8,620,01,0 | 32,43,517,9 | 229,415,591,7 | 1,542,8- | 274507 |
| 2-й завтрак: | Сок  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп картофельный с клецкамиРыба, запеченная с картофелем по-русскиСалат из свелы с чеснокомЧай с сахаромХлеб ржаной | 2002406020050 | 1,792,10,50,73,8 | 3,084,43,060,30,4 | 8,5410,92,1622,824,6 | 70,079238,497117,5 | 18,473,48,570- | 8 – 199637743431538115 |
| Полдник | Сдоба обыкновеннаяМолокофрукт | 602001 шт | 5,15,8 | 2,85,0 | 35,39,6 | 187106 | -2,6 | 589534 |
| Ужин: | Омлет « Драчена»КонфетаФрукт Хлеб пшеничный | 1701 шт1 шт40 | 8,00,30,02,7 | 11,50,00,02,7 | 40,55,80,020,4 | 297,324,40,0120 | 4,5--- | 217516118114 |
|   |  |  | **52,63** | **53,06** | **293** | **1870,77** | **138,21** |  |
| Итого за 10 дней |  |  | **68,41** | **69,5** | **284,78** | **2035,4** | **86,42** |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности  |  |  |  |  |  |  |  |  |