

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7 лет) (весна 2025г)

Возрастная категория:от 3 до 7 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                               | Масса | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|----------------------------------------------|-------|-------|------|----------|
|             |                                              | г.    | г.    | г.   | г.       |
|             | Неделя 1 Понедельник                         |       |       |      |          |
|             | Завтрак                                      |       |       |      |          |
| 10          | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)   | 28    | 1.6   | 6    | 9.9      |
| 54-29к      | Каша молочная «Геркулес» (200гр)             | 200   | 7.8   | 8    | 24.6     |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком (180гр)           | 180   | 2.9   | 2.2  | 10.5     |
|             | Итого за Завтрак                             | 408   | 12.3  | 16.2 | 45       |
|             | Рекомендуемая величина                       |       | 10.8  | 12   | 52.2     |
|             | Второй завтрак                               |       |       |      |          |
| Пром.       | Фрукты свежие (апельсин)                     | 230   | 2.1   | 0.5  | 18.6     |
|             | Итого за Второй завтрак                      | 230   | 2.1   | 0.5  | 18.6     |
|             | Рекомендуемая величина                       |       | 2.7   | 3    | 13.05    |
|             | Обед                                         |       |       |      |          |
| 10          | Салат с зеленым горошком и луком (60гр)      | 60    | 1.3   | 2.7  | 4.9      |
| 54-27с      | Суп с рыбными консервами (200гр)             | 200   | 9.6   | 12.3 | 14       |
| 54-1г       | Макароны отварные (120гр)                    | 120   | 3.8   | 3.9  | 23.2     |
| 294         | Запеканка из печени (80гр)                   | 80    | 13.7  | 7    | 5.8      |
| 355         | Соус томатно-сметанный (30гр)                | 30    | 0.5   | 1    | 1.9      |
| 54-7хн      | Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)    | 180   | 0.4   | 0.1  | 14.4     |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1.5   | 0.2  | 9.8      |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                  | 40    | 2.6   | 0.5  | 15.8     |
|             | Итого за Обед                                | 730   | 33.4  | 27.7 | 89.8     |
|             | Рекомендуемая величина                       |       | 18.9  | 21   | 91.35    |
|             | Полдник                                      |       |       |      |          |
| 54-4гн      | Чай с молоком (180гр)                        | 180   | 2.6   | 2    | 10.3     |
| 54-16в      | Крендель с сахаром (70гр)                    | 70    | 5.1   | 4.8  | 31.2     |
|             | Итого за Полдник                             | 250   | 7.7   | 6.8  | 41.5     |
|             | Рекомендуемая величина                       |       | 8.1   | 9    | 39.15    |
|             | Ужин                                         |       |       |      |          |
| 553         | Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр) | 220   | 4.7   | 8.6  | 21       |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром (200гр)              | 200   | 0.2   | 0    | 8.4      |
| Пром.       | Кондитерские изделия (вафли)                 | 40    | 1.6   | 12.2 | 25       |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                  | 40    | 2.6   | 0.5  | 15.8     |
|             | Итого за Ужин                                | 500   | 9.1   | 21.3 | 70.2     |
|             | Рекомендуемая величина                       |       | 13.5  | 15   | 65.25    |
|             | Итого за день                                | 2118  | 64.6  | 72.5 | 265.1    |

|        |                                                             |             |             |             |              |
|--------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 1 Вторник</b>                                     |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                                              |             |             |             |              |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов порционно (10гр)                         | 10          | 2.3         | 3           | 0            |
| 54-1о  | Омлет натуральный (180гр)                                   | 180         | 18          | 18.3        | 3.3          |
| 54-2гн | Чай с сахаром (180гр)                                       | 180         | 0.1         | 0           | 6.4          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                                     | <b>400</b>  | <b>22.7</b> | <b>21.5</b> | <b>24.5</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                                       |             |             |             |              |
| Пром.  | Сок фруктовый                                               | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>                              | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |
| 37     | Салат "Здоровье" (60гр)                                     | 60          | 1.1         | 4.5         | 4            |
| 73     | Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)         | 208         | 1.6         | 3.9         | 10.5         |
| 54-32м | Капуста тушенная с курами (150/80гр)                        | 230         | 21.5        | 26.4        | 8.7          |
| Пром.  | Напиток витаминизированный (180гр)                          | 180         | 0           | 0           | 11.5         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                              | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                                        | <b>738</b>  | <b>28.3</b> | <b>35.5</b> | <b>60.3</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                              |             |             |             |              |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом (70гр)                                  | 70          | 5           | 6           | 38.7         |
| Пром.  | Кисломолочная продукция "Йогурт"                            | 200         | 6.8         | 5           | 11           |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                                     | <b>270</b>  | <b>11.8</b> | <b>11</b>   | <b>49.7</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                                 |             |             |             |              |
| 313    | Каша пшеничная (150гр)                                      | 150         | 4.9         | 3.7         | 27.9         |
| 54-15м | Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр) | 80          | 8.1         | 7.3         | 7.7          |
| 54-1хн | Компот из сухофруктов (200гр)                               | 200         | 0.4         | 0           | 17.1         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                                        | <b>460</b>  | <b>15.7</b> | <b>11.2</b> | <b>67.5</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                                        | <b>2068</b> | <b>79.5</b> | <b>79.4</b> | <b>222.2</b> |

|         |                                                 |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 1 Среда</b>                           |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                  |             |             |             |              |
| 54-4т   | Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр) | 200         | 30.5        | 12.7        | 29           |
| 54-2гн  | Чай (180гр)                                     | 180         | 0.1         | 0           | 0            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>400</b>  | <b>32.1</b> | <b>12.9</b> | <b>38.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                           |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                   | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                  | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                     |             |             |             |              |
| 53      | Икра кабачковая (60гр)                          | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6          |
| 54-2с   | Борщ со сметаной (200/8гр)                      | 208         | 1.5         | 3.7         | 6.4          |
| 54-11г  | Картофельное пюре (150гр)                       | 150         | 3.3         | 5           | 20.2         |
| 54-3р   | Шницель рыбный (80гр)                           | 80          | 12.6        | 3.9         | 5.5          |
| 355     | Соус томатно-сметанный (20гр)                   | 20          | 0.3         | 0.7         | 1.3          |
| 54-5хн  | Компот из свежих яблок (180гр)                  | 180         | 0.1         | 0.1         | 8.7          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>778</b>  | <b>24.5</b> | <b>19.5</b> | <b>82.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                  |             |             |             |              |
| Пром.   | Кисель фруктовый (200гр)                        | 200         | 0           | 0           | 17.5         |
| Пром.   | Кондитерские изделия (печенье)                  | 50          | 3.8         | 4.9         | 37.2         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                         | <b>250</b>  | <b>3.8</b>  | <b>4.9</b>  | <b>54.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                     |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов порционно (10гр)             | 10          | 2.3         | 3           | 0            |
| 54-16к  | Каша молочная «Дружба» (200гр)                  | 200         | 7           | 6.8         | 28.5         |
| 54-21гн | Какао с молоком (200гр)                         | 200         | 3.6         | 2.8         | 12.6         |
| Пром.   | Батон                                           | 40          | 3           | 1.2         | 20.6         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                            | <b>450</b>  | <b>15.9</b> | <b>13.8</b> | <b>61.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                            | <b>2078</b> | <b>77.3</b> | <b>51.3</b> | <b>257.6</b> |

|        |                                                    |             |             |             |              |
|--------|----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 1 Четверг</b>                            |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |
| 10     | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)         | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-6к  | Каша молочная пшенная (200гр)                      | 200         | 6.8         | 6.9         | 24.1         |
| 54-4гн | Чай с молоком (180гр)                              | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>408</b>  | <b>11</b>   | <b>14.9</b> | <b>44.3</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                      |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                              |             |             |             |              |
| Пром.  | Сок фруктовый                                      | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>                     | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                      |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                        |             |             |             |              |
| 34     | Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)          | 60          | 1.1         | 4.5         | 4.7          |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)   | 200         | 2           | 2.8         | 14           |
| 54-19м | Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (220гр) | 220         | 15.2        | 15          | 16.2         |
| 54-6хн | Компот из замороженных ягод (180гр)                | 180         | 0.3         | 0.1         | 9.9          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                        | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>730</b>  | <b>23.5</b> | <b>23.1</b> | <b>75.4</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                      |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |
| 394    | Молоко кипяченое (200гр)                           | 200         | 5.5         | 4.4         | 8.7          |
| 496    | Сочник с творогом (80гр)                           | 80          | 8.7         | 6.7         | 26           |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>280</b>  | <b>14.2</b> | <b>11.1</b> | <b>34.7</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                      |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                        |             |             |             |              |
| 133    | Картофель тушеный (220гр)                          | 220         | 4.1         | 8.2         | 31.6         |
| Пром.  | Кисель витаминизированный (200гр)                  | 200         | 0           | 0           | 17.1         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.  | Кондитерские изделия (вафли)                       | 20          | 0.8         | 6.1         | 12.5         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                               | <b>460</b>  | <b>6.4</b>  | <b>14.5</b> | <b>71</b>    |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                      |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                               | <b>2078</b> | <b>56.1</b> | <b>63.8</b> | <b>245.6</b> |

|          |                                                                      |             |             |             |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>                                              |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |             |             |             |              |
| 168      | Каша молочная «Сборная» (200гр)                                      | 200         | 7.5         | 7.4         | 25.9         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком (180гр)                                   | 180         | 2.9         | 2.2         | 10.5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                                              | <b>410</b>  | <b>12.7</b> | <b>9.8</b>  | <b>51.2</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                        |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                                |             |             |             |              |
| Пром.    | Фрукты свежие (яблоко)                                               | 200         | 0.8         | 0.8         | 19.6         |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>                                       | <b>200</b>  | <b>0.8</b>  | <b>0.8</b>  | <b>19.6</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                        |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                          |             |             |             |              |
| 45       | Салат из квашеной капусты с луком (60гр)                             | 60          | 0.9         | 4.1         | 3.4          |
| 54-9с    | Суп с бобовыми (фасоль) и гречками (200/30гр)                        | 230         | 6.7         | 3.3         | 30.3         |
| 54-17м   | Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр) | 210         | 14.9        | 18.9        | 27.4         |
| 54-1хн   | Компот из сухофруктов (180гр)                                        | 180         | 0.3         | 0           | 15.1         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                                                 | <b>720</b>  | <b>25.4</b> | <b>26.8</b> | <b>92</b>    |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                        |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                       |             |             |             |              |
| 10-1     | Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)                                  | 70          | 6.2         | 11.7        | 25.8         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром (180гр)                                      | 180         | 0.2         | 0           | 7.5          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                                              | <b>250</b>  | <b>6.4</b>  | <b>11.7</b> | <b>33.3</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                        |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|          | <b>Ужин</b>                                                          |             |             |             |              |
| 54-5г    | Каша перловая (150гр)                                                | 150         | 4           | 3.6         | 27.5         |
| 54-3р    | Котлеты рыбные (60гр)                                                | 60          | 9.6         | 2.7         | 4.4          |
| 54-3соус | Соус красный основной (20гр)                                         | 20          | 0.2         | 0.5         | 1.1          |
| Пром.    | Сок фруктовый                                                        | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                                          | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         |
|          | <b>Итого за Ужин</b>                                                 | <b>480</b>  | <b>18.1</b> | <b>7.6</b>  | <b>73</b>    |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                        |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                                                 | <b>2060</b> | <b>63.4</b> | <b>56.7</b> | <b>269.1</b> |

|         |                                                                     |             |             |             |              |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                                         |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                                      |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)                          | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-16к  | Каша молочная «Дружба» (200гр)                                      | 200         | 7           | 6.8         | 28.5         |
| 54-21гн | Какао с молоком (180гр)                                             | 180         | 3.3         | 2.6         | 11.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                             | <b>408</b>  | <b>11.9</b> | <b>15.4</b> | <b>49.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                       |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                               |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                                       | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                                      | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                       |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                         |             |             |             |              |
| 12      | Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)                   | 60          | 1           | 2.8         | 6.2          |
| 54-3с   | Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр) | 208         | 2           | 3.9         | 13.2         |
| 54-33м  | Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)                             | 200         | 16.3        | 17.5        | 22.4         |
| 54-7хн  | Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)                           | 180         | 0.4         | 0.1         | 14.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                                      | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                         | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                                | <b>708</b>  | <b>23.8</b> | <b>25</b>   | <b>81.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                       |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                      |             |             |             |              |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром (180гр)                                     | 180         | 0.2         | 0           | 7.5          |
| 454     | Пирожок с повидлом (70гр)                                           | 70          | 5.2         | 6.8         | 38.1         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                                             | <b>250</b>  | <b>5.4</b>  | <b>6.8</b>  | <b>45.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                       |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                                         |             |             |             |              |
| 229     | Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)                     | 110         | 18.1        | 10.6        | 20.7         |
| 54-4гн  | Чай с молоком (200гр)                                               | 200         | 2.8         | 2.2         | 11.7         |
| Пром.   | Фрукты свежие (яблоко)                                              | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          |
| Пром.   | Батон                                                               | 40          | 3           | 1.2         | 20.6         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                                | <b>450</b>  | <b>24.3</b> | <b>14.4</b> | <b>62.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                       |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                                | <b>2016</b> | <b>66.4</b> | <b>61.8</b> | <b>260.1</b> |

|          |                                      |             |             |             |              |
|----------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>              |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов порционнно (10гр) | 10          | 2.3         | 3           | 0            |
| 54-2о    | Омлет с зеленым горошком (180гр)     | 180         | 15.6        | 15          | 10.1         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром (180гр)                | 180         | 0.1         | 0           | 6.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>400</b>  | <b>20.3</b> | <b>18.2</b> | <b>31.3</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>        |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |
| Пром.    | Фрукты свежие (банан)                | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>        |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |
| 54-16з   | Винегрет (60гр)                      | 60          | 1           | 4.5         | 5.1          |
| 54-31с   | Суп рыбный "Уха" (150/50гр)          | 200         | 10.9        | 2.7         | 10.3         |
| 54-1г    | Макароны отварные (120гр)            | 120         | 3.8         | 3.9         | 23.2         |
| 54-6м    | Биточки мясные (70гр)                | 70          | 11.5        | 10.3        | 6.2          |
| 54-3соус | Соус красный основной (20гр)         | 20          | 0.2         | 0.5         | 1.1          |
| 54-1хн   | Компот из сухофруктов (180гр)        | 180         | 0.3         | 0           | 15.1         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>710</b>  | <b>31.8</b> | <b>22.6</b> | <b>86.6</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>        |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|          | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |
| 469      | Булочка с сахаром (70гр)             | 70          | 5.1         | 4.8         | 31.2         |
| Пром.    | Кисломолочная продукция "Снежок"     | 200         | 5.4         | 5           | 21.6         |
|          | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>270</b>  | <b>10.5</b> | <b>9.8</b>  | <b>52.8</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>        |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|          | <b>Ужин</b>                          |             |             |             |              |
| 436      | Картофель тушеный с печенью (220гр)  | 220         | 15.8        | 10          | 27.9         |
| Пром.    | Напиток витаминизированный (200гр)   | 200         | 0           | 0           | 13.2         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         |
|          | <b>Итого за Ужин</b>                 | <b>470</b>  | <b>19.6</b> | <b>10.4</b> | <b>65.7</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>        |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1950</b> | <b>83.7</b> | <b>61.5</b> | <b>257.4</b> |

|         |                                                      |             |             |             |              |
|---------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>                                |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                       |             |             |             |              |
| 54-1г   | Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)  | 200         | 33.2        | 11          | 28.7         |
| 54-2гн  | Чай (180гр)                                          | 180         | 0.1         | 0           | 0            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                       | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                              | <b>400</b>  | <b>34.8</b> | <b>11.2</b> | <b>38.5</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                        | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                       | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                          |             |             |             |              |
| 25      | Салат "Зимний" (60гр)                                | 60          | 1.1         | 4.5         | 6.5          |
| 86      | Суп "Бабушкин" (200гр)                               | 200         | 6.6         | 6.7         | 10.7         |
| 54-11г  | Картофельное пюре (150гр)                            | 150         | 3.3         | 5           | 20.2         |
| 54-11р  | Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр) | 100         | 11.2        | 3.4         | 9.4          |
| 54-5хн  | Компот из свежих яблок (180гр)                       | 180         | 0.1         | 0.1         | 8.7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>760</b>  | <b>27.2</b> | <b>20.4</b> | <b>86.1</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                       |             |             |             |              |
| Пром.   | Кисель фруктовый (200гр)                             | 200         | 0           | 0           | 17.5         |
| Пром.   | Кондитерские изделия (печенье)                       | 50          | 3.8         | 4.9         | 37.2         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                              | <b>250</b>  | <b>3.8</b>  | <b>4.9</b>  | <b>54.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                          |             |             |             |              |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)                           | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          |
| 168     | Каша молочная «Сборная» (200гр)                      | 200         | 7.5         | 7.4         | 25.9         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком (200гр)                   | 200         | 3.2         | 2.5         | 11.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                 | <b>450</b>  | <b>13.8</b> | <b>17.5</b> | <b>57.5</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                 | <b>2060</b> | <b>80.6</b> | <b>54.2</b> | <b>257</b>   |



|        |                                            |             |             |             |              |
|--------|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 2 Четверг</b>                    |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |              |
| 54-27к | Каша молочная манная (200гр)               | 200         | 6.1         | 6.4         | 21.7         |
| 54-6о  | Яйцо вареное                               | 50          | 6           | 5.1         | 0.3          |
| 54-4гн | Чай с молоком (180гр)                      | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                             | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>450</b>  | <b>16.2</b> | <b>13.7</b> | <b>42.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>              |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                      |             |             |             |              |
| Пром.  | Фрукты свежие (банан)                      | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>             | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>              |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |
| 32     | Салат из свеклы с изюмом (60гр)            | 60          | 0.9         | 4.5         | 8.2          |
| 54-1с  | Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр) | 208         | 1.7         | 3.8         | 7.2          |
| 54-11м | Плов из мяса говядины (200гр)              | 200         | 17.4        | 15          | 29.9         |
| Пром.  | Сок фруктовый                              | 180         | 0.9         | 0.2         | 18.2         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                             | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>708</b>  | <b>25</b>   | <b>24.2</b> | <b>89.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>              |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром (180гр)            | 180         | 0.2         | 0           | 7.5          |
| 458    | Ватрушка с творогом (80гр)                 | 80          | 10.5        | 8           | 34.5         |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>260</b>  | <b>10.7</b> | <b>8</b>    | <b>42</b>    |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>              |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                |             |             |             |              |
| 54-9г  | Овощное рагу (220гр)                       | 220         | 3.4         | 5.7         | 18.4         |
| 54-6хн | Компот из замороженных ягод (200гр)        | 200         | 0.3         | 0.1         | 11.2         |
| Пром.  | Кондитерские изделия (вафли)               | 30          | 1.2         | 9.2         | 18.8         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                             | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                       | <b>490</b>  | <b>7.9</b>  | <b>15.3</b> | <b>68.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>              |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                       | <b>2008</b> | <b>61.3</b> | <b>61.7</b> | <b>262.3</b> |

|         |                                                       |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                               |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)            | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-20к  | Каша молочная гречневая (200гр)                       | 200         | 7           | 6.9         | 22.4         |
| 54-21гн | Какао с молоком (180гр)                               | 180         | 3.3         | 2.6         | 11.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>408</b>  | <b>11.9</b> | <b>15.5</b> | <b>43.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                         |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                 |             |             |             |              |
| Пром.   | Фрукты свежие (банан)                                 | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                        | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                         |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                           |             |             |             |              |
| 22      | Салат "Степной" (60гр)                                | 60          | 1           | 4.6         | 7.4          |
| 54-21г  | Гороховое пюре (130гр)                                | 130         | 12          | 4.3         | 28           |
| 134     | Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр) | 208         | 3.9         | 5.4         | 14.6         |
| 54-2м   | Мясо тушеное с соусом (60/20гр)                       | 80          | 12.9        | 12.8        | 1.8          |
| 54-1хн  | Компот из сухофруктов (180гр)                         | 180         | 0.3         | 0           | 15.1         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                           | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>718</b>  | <b>34.2</b> | <b>27.8</b> | <b>92.5</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                         |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                        |             |             |             |              |
| 10-2    | Батон запеченный с сыром (65гр)                       | 65          | 5.7         | 7.1         | 23.4         |
| 394     | Молоко кипяченое (200гр)                              | 200         | 5.5         | 4.4         | 8.7          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                               | <b>265</b>  | <b>11.2</b> | <b>11.5</b> | <b>32.1</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                         |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                           |             |             |             |              |
| 54-43к  | Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)            | 210         | 4.2         | 6.3         | 49.4         |
| Пром.   | Кисель витаминизированный (200гр)                     | 200         | 0           | 0           | 17.1         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                  | <b>450</b>  | <b>7.2</b>  | <b>6.6</b>  | <b>86.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                         |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1941</b> | <b>66</b>   | <b>61.9</b> | <b>275.4</b> |

|         |                                                                              |             |             |             |              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 3 Понедельник</b>                                                  |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                                               |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)                                   | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-13к  | Каша молочная пшеничная (200гр)                                              | 200         | 6.8         | 6.5         | 24.4         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком (180гр)                                           | 180         | 2.9         | 2.2         | 10.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                      | <b>408</b>  | <b>11.3</b> | <b>14.7</b> | <b>44.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                                |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                                        |             |             |             |              |
| Пром.   | Фрукты свежие (апельсин)                                                     | 230         | 2.1         | 0.5         | 18.6         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                                               | <b>230</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0.5</b>  | <b>18.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                                |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                                  |             |             |             |              |
| 10      | Салат с зеленым горошком и луком (60гр)                                      | 60          | 1.3         | 2.7         | 4.9          |
| 54-11с  | Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр) | 208         | 2.1         | 3.9         | 15.7         |
| 54-9г   | Овощное рагу (150гр)                                                         | 150         | 2.3         | 3.8         | 12.6         |
| 54-22м  | Суфле из мяса кур (80гр)                                                     | 80          | 17.6        | 21          | 3.2          |
| Пром.   | Напиток витаминизированный (180гр)                                           | 180         | 0           | 0           | 11.5         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                                               | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                                  | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                                         | <b>738</b>  | <b>27.4</b> | <b>32.1</b> | <b>73.5</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                                |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                                               |             |             |             |              |
| 54-4гн  | Чай с молоком (180гр)                                                        | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
| 454-1   | Пирожок с повидлом и морковью (70гр)                                         | 70          | 5.5         | 8.7         | 31.3         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                                                      | <b>250</b>  | <b>8.1</b>  | <b>10.7</b> | <b>41.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                                |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                                                  |             |             |             |              |
| 54-5г   | Каша перловая (150гр)                                                        | 150         | 4           | 3.6         | 27.5         |
| 54-16м  | Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (60/20гр)                         | 80          | 11.9        | 5.5         | 5.4          |
| 54-1хн  | Компот из сухофруктов (200гр)                                                | 200         | 0.4         | 0           | 17.1         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                                  | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                                         | <b>480</b>  | <b>19.6</b> | <b>9.7</b>  | <b>69.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                                                |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                                         | <b>2106</b> | <b>68.5</b> | <b>67.7</b> | <b>248.3</b> |

|        |                                                      |             |             |             |              |
|--------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 3 Вторник</b>                              |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                                       |             |             |             |              |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов порционно (10гр)                  | 10          | 2.3         | 3           | 0            |
| 54-1о  | Омлет натуральный (180гр)                            | 180         | 18          | 18.3        | 3.3          |
| 54-2гн | Чай с сахаром (180гр)                                | 180         | 0.1         | 0           | 6.4          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                              | <b>400</b>  | <b>22.7</b> | <b>21.5</b> | <b>24.5</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                                |             |             |             |              |
| Пром.  | Сок фруктовый                                        | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>                       | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                          |             |             |             |              |
| 22     | Салат "Степной" (60гр)                               | 60          | 1           | 4.6         | 7.4          |
| 54-26с | Суп овощной со сметаной (200/8гр)                    | 208         | 2.2         | 3.9         | 10.7         |
| 54-7хн | Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)            | 180         | 0.4         | 0.1         | 14.4         |
| 746    | Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)          | 180         | 16.2        | 14          | 48.8         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>668</b>  | <b>22.4</b> | <b>23.1</b> | <b>97.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                       |             |             |             |              |
| Пром.  | Кисломолочная продукция "Снежок"                     | 200         | 5.4         | 5           | 21.6         |
| Пром.  | Кондитерские изделия (пряники)                       | 50          | 3           | 2.4         | 37.5         |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                              | <b>250</b>  | <b>8.4</b>  | <b>7.4</b>  | <b>59.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                          |             |             |             |              |
| 54-1г  | Макароны отварные (150гр)                            | 150         | 4.7         | 5           | 29           |
| 54-11р | Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр) | 100         | 11.2        | 3.4         | 9.4          |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром (200гр)                      | 200         | 0.2         | 0           | 8.4          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                       | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                                 | <b>500</b>  | <b>19.9</b> | <b>8.8</b>  | <b>71.4</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                        |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                                 | <b>2018</b> | <b>74.4</b> | <b>61</b>   | <b>272.3</b> |

|         |                                                     |             |             |             |              |
|---------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 3 Среда</b>                               |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |             |              |
| 54-1т   | Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр) | 200         | 33.2        | 11          | 28.7         |
| 54-2гн  | Чай (180гр)                                         | 180         | 0.1         | 0           | 0            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>400</b>  | <b>34.8</b> | <b>11.2</b> | <b>38.5</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                               |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                       | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                      | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                         |             |             |             |              |
| 45      | Салат из квашеной капусты с луком (60гр)            | 60          | 0.9         | 4.1         | 3.4          |
| 54-18с  | Свекольник со сметаной (200/8гр)                    | 208         | 1.8         | 3.8         | 10.8         |
| 166     | Рис отварной с овощами (150гр)                      | 150         | 3.1         | 4.2         | 29.1         |
| 54-3р   | Котлеты рыбные (80гр)                               | 80          | 12.6        | 3.9         | 5.5          |
| 355     | Соус томатно-сметанный (30гр)                       | 30          | 0.5         | 1           | 1.9          |
| 54-5хн  | Компот из свежих яблок (180гр)                      | 180         | 0.1         | 0.1         | 8.7          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                         | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>778</b>  | <b>23.9</b> | <b>17.8</b> | <b>90</b>    |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                      |             |             |             |              |
| Пром.   | Кисель фруктовый (200гр)                            | 200         | 0           | 0           | 17.5         |
| 54-16в  | Крендель с сахаром (70гр)                           | 70          | 5.1         | 4.8         | 31.2         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>270</b>  | <b>5.1</b>  | <b>4.8</b>  | <b>48.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                         |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов порционно (10гр)                 | 10          | 2.3         | 3           | 0            |
| 54-29к  | Каша молочная «Геркулес» (200гр)                    | 200         | 7.8         | 8           | 24.6         |
| 54-21гн | Какао с молоком (200гр)                             | 200         | 3.6         | 2.8         | 12.6         |
| Пром.   | Батон                                               | 40          | 3           | 1.2         | 20.6         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                | <b>450</b>  | <b>16.7</b> | <b>15</b>   | <b>57.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                | <b>2098</b> | <b>81.5</b> | <b>49</b>   | <b>255.2</b> |

|         |                                                             |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 3 Четверг</b>                                     |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                              |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)                  | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-2к   | Каша молочная кукурузная (200гр)                            | 200         | 6.2         | 6.5         | 24.9         |
| 54-4гн  | Чай с молоком (180гр)                                       | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                     | <b>408</b>  | <b>10.4</b> | <b>14.5</b> | <b>45.1</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                       |             |             |             |              |
| Пром.   | Фрукты свежие (яблоко)                                      | 200         | 0.8         | 0.8         | 19.6         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                              | <b>200</b>  | <b>0.8</b>  | <b>0.8</b>  | <b>19.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |
| 34      | Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)                   | 60          | 1.1         | 4.5         | 4.7          |
| 54-6с   | Суп картофельный с клецками (200гр)                         | 200         | 1.9         | 3.6         | 11.6         |
| 54-8г   | Капуста тушеная (150гр)                                     | 150         | 3.1         | 7.2         | 8.4          |
| 54-15м  | Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр) | 100         | 9.8         | 9.6         | 9.7          |
| 54-6хн  | Компот из замороженных ягод (180гр)                         | 180         | 0.3         | 0.1         | 9.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                        | <b>760</b>  | <b>21.1</b> | <b>25.7</b> | <b>74.9</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                              |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                               | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
| 496     | Сочник с творогом (80гр)                                    | 80          | 8.7         | 6.7         | 26           |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                                     | <b>280</b>  | <b>9.7</b>  | <b>6.9</b>  | <b>46.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                                 |             |             |             |              |
| 54-6о   | Яйцо вареное                                                | 50          | 6           | 5.1         | 0.3          |
| 54-10г  | Картофель тушеный в молоке (220гр)                          | 220         | 4.9         | 5.9         | 26.9         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком (200гр)                          | 200         | 3.2         | 2.5         | 11.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                              | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                        | <b>510</b>  | <b>17.1</b> | <b>13.8</b> | <b>58.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                        | <b>2158</b> | <b>59.1</b> | <b>61.7</b> | <b>244.5</b> |

|        |                                              |             |             |             |              |
|--------|----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 3 Пятница</b>                      |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                               |             |             |             |              |
| 54-19к | Вермишель молочная (200гр)                   | 200         | 7.6         | 7.2         | 26.2         |
| 394    | Чай на молоке (180гр)                        | 180         | 5           | 4           | 14.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                               | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>400</b>  | <b>14.1</b> | <b>11.4</b> | <b>50.3</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                        |             |             |             |              |
| Пром.  | Сок фруктовый                                | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>               | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                  |             |             |             |              |
| 25     | Салат "Зимний" (60гр)                        | 60          | 1.1         | 4.5         | 6.5          |
| 54-25с | Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр) | 230         | 6.7         | 3.3         | 30.7         |
| 250    | Рыба запеченная с картофелем (220гр)         | 220         | 16.6        | 8.5         | 20.9         |
| 54-1хн | Компот из сухофруктов (180гр)                | 180         | 0.3         | 0           | 15.1         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                         | <b>740</b>  | <b>28</b>   | <b>16.9</b> | <b>93</b>    |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                               |             |             |             |              |
| 10-1   | Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)          | 70          | 6.2         | 11.7        | 25.8         |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром (180гр)              | 180         | 0.2         | 0           | 7.5          |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                      | <b>250</b>  | <b>6.4</b>  | <b>11.7</b> | <b>33.3</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                  |             |             |             |              |
| 553    | Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр) | 220         | 4.7         | 8.6         | 21           |
| Пром.  | Кисель витаминизированный (200гр)            | 200         | 0           | 0           | 17.1         |
| Пром.  | Кондитерские изделия (пряники)               | 30          | 1.8         | 1.4         | 22.5         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                         | <b>490</b>  | <b>9.1</b>  | <b>10.5</b> | <b>76.4</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                         | <b>2080</b> | <b>58.6</b> | <b>50.7</b> | <b>273.2</b> |

|         |                                                             |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 4 Понедельник</b>                                 |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                              |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)                  | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-29к  | Каша молочная «Геркулес» (200гр)                            | 200         | 7.8         | 8           | 24.6         |
| 54-21гн | Какао с молоком (180гр)                                     | 180         | 3.3         | 2.6         | 11.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                     | <b>408</b>  | <b>12.7</b> | <b>16.6</b> | <b>45.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                                       |             |             |             |              |
| Пром.   | Фрукты свежие (банан)                                       | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                              | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |
| 53      | Икра кабачковая (60гр)                                      | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6          |
| 80      | Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр) | 208         | 2.5         | 4.1         | 14.5         |
| 54-8г   | Капуста тушеная (150гр)                                     | 150         | 3.1         | 7.2         | 8.4          |
| 54-4м   | Котлеты мясные (70гр)                                       | 70          | 11.5        | 10.3        | 6.2          |
| Пром.   | Напиток витаминизированный (180гр)                          | 180         | 0           | 0           | 11.5         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                              | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                        | <b>728</b>  | <b>22.3</b> | <b>27.6</b> | <b>70.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                              |             |             |             |              |
| 54-4гн  | Чай с молоком (180гр)                                       | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
| 454     | Пирожок с повидлом (70гр)                                   | 70          | 5.2         | 6.8         | 38.1         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                                     | <b>250</b>  | <b>7.8</b>  | <b>8.8</b>  | <b>48.4</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                                 |             |             |             |              |
| 54-33м  | Жаркое по-домашнему из мяса кур (220гр)                     | 220         | 18          | 20.7        | 24.8         |
| 54-1хн  | Компот из сухофруктов (200гр)                               | 200         | 0.4         | 0           | 17.1         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                                 | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                        | <b>450</b>  | <b>20.4</b> | <b>21.1</b> | <b>53.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                               |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                        | <b>1936</b> | <b>64.7</b> | <b>74.6</b> | <b>239.8</b> |



|          |                                                                |             |             |             |              |
|----------|----------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Неделя 4 Вторник</b>                                        |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                 |             |             |             |              |
| 54-4о    | Омлет с сыром (180гр)                                          | 180         | 20.7        | 21.6        | 3            |
| 54-2гн   | Чай с сахаром (180гр)                                          | 180         | 0.1         | 0           | 6.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                                 | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                                        | <b>400</b>  | <b>23.8</b> | <b>21.9</b> | <b>29.1</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                  |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                          |             |             |             |              |
| Пром.    | Сок фруктовый                                                  | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>                                 | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                  |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                    |             |             |             |              |
| 37       | Салат "Здоровье" (60гр)                                        | 60          | 1.1         | 4.5         | 4            |
| 54-4с    | Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр) | 208         | 2.1         | 3.9         | 11.9         |
| 54-1г    | Макароны отварные (120гр)                                      | 120         | 3.8         | 3.9         | 23.2         |
| 54-5м    | Котлеты из мяса кур (80гр)                                     | 80          | 17.1        | 17          | 5.8          |
| 54-3соус | Соус красный основной (20гр)                                   | 20          | 0.2         | 0.5         | 1.1          |
| 54-7хн   | Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)                      | 180         | 0.4         | 0.1         | 14.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                                 | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                                    | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                                           | <b>728</b>  | <b>28.8</b> | <b>30.6</b> | <b>86</b>    |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                  |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                 |             |             |             |              |
| Пром.    | Кисломолочная продукция "Йогурт"                               | 200         | 6.8         | 5           | 11           |
| Пром.    | Кондитерские изделия (печенье)                                 | 50          | 3.8         | 4.9         | 37.2         |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                                        | <b>250</b>  | <b>10.6</b> | <b>9.9</b>  | <b>48.2</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                  |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|          | <b>Ужин</b>                                                    |             |             |             |              |
| 229      | Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)                | 110         | 18.1        | 10.6        | 20.7         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром (200гр)                                | 200         | 0.2         | 0           | 8.4          |
| Пром.    | Фрукты свежие (яблоко)                                         | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          |
| Пром.    | Батон                                                          | 40          | 3           | 1.2         | 20.6         |
|          | <b>Итого за Ужин</b>                                           | <b>450</b>  | <b>21.7</b> | <b>12.2</b> | <b>59.5</b>  |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                                  |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                                           | <b>2028</b> | <b>85.9</b> | <b>74.8</b> | <b>243</b>   |

|         |                                                 |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 4 Среда</b>                           |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                  |             |             |             |              |
| 54-4т   | Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр) | 200         | 30.5        | 12.7        | 29           |
| 54-2гн  | Чай (180гр)                                     | 180         | 0.1         | 0           | 0            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>400</b>  | <b>32.1</b> | <b>12.9</b> | <b>38.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                           |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                   | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                  | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>  | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                     |             |             |             |              |
| 54-16з  | Винегрет (60гр)                                 | 60          | 1           | 4.5         | 5.1          |
| 54-5с   | Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)          | 215         | 5           | 4.8         | 13.1         |
| 133     | Картофель тушеный (150гр)                       | 150         | 2.8         | 5.8         | 21.5         |
| 54-8р   | Суфле из рыбы (80гр)                            | 80          | 12.6        | 6.9         | 4            |
| 54-5хн  | Компот из свежих яблок (180гр)                  | 180         | 0.1         | 0.1         | 8.7          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>745</b>  | <b>25.6</b> | <b>22.8</b> | <b>78</b>    |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                  |             |             |             |              |
| Пром.   | Кисель фруктовый (180гр)                        | 180         | 0           | 0           | 15.7         |
| 469     | Булочка с присыпкой (70гр)                      | 70          | 5.3         | 8.3         | 30.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                         | <b>250</b>  | <b>5.3</b>  | <b>8.3</b>  | <b>46.3</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                     |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов порционно (10гр)             | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            |
| 54-19к  | Вермишель молочная (200гр)                      | 200         | 7.6         | 7.2         | 26.2         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком (200гр)              | 200         | 3.2         | 2.5         | 11.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                            | <b>455</b>  | <b>17.3</b> | <b>14.4</b> | <b>57.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                   |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                            | <b>2050</b> | <b>81.3</b> | <b>58.6</b> | <b>241</b>   |

|        |                                                   |             |             |             |              |
|--------|---------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Неделя 4 Четверг</b>                           |             |             |             |              |
|        | <b>Завтрак</b>                                    |             |             |             |              |
| 54-27к | Каша молочная манная (200гр)                      | 200         | 6.1         | 6.4         | 21.7         |
| 54-6о  | Яйцо вареное                                      | 50          | 6           | 5.1         | 0.3          |
| 54-4гн | Чай с молоком (180гр)                             | 180         | 2.6         | 2           | 10.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>450</b>  | <b>16.2</b> | <b>13.7</b> | <b>42.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                             |             |             |             |              |
| Пром.  | Фрукты свежие (банан)                             | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>                    | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|        | <b>Обед</b>                                       |             |             |             |              |
| 32     | Салат из свеклы с изюмом (60гр)                   | 60          | 0.9         | 4.5         | 8.2          |
| 135    | Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр) | 200         | 1.9         | 2.8         | 11.2         |
| 54-12м | Плов из мяса кур (210гр)                          | 210         | 20.3        | 23.2        | 26.3         |
| 54-6хн | Компот из замороженных ягод (180гр)               | 180         | 0.3         | 0.1         | 9.9          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>710</b>  | <b>27.5</b> | <b>31.3</b> | <b>81.2</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                    |             |             |             |              |
| 10-2   | Батон запеченный с сыром (65гр)                   | 65          | 5.7         | 7.1         | 23.4         |
| 394    | Молоко кипяченое (200гр)                          | 200         | 5.5         | 4.4         | 8.7          |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>265</b>  | <b>11.2</b> | <b>11.5</b> | <b>32.1</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                       |             |             |             |              |
| 54-9г  | Овощное рагу (220гр)                              | 220         | 3.4         | 5.7         | 18.4         |
| 54-6м  | Биточки мясные (60гр)                             | 60          | 10.1        | 8.4         | 5.2          |
| Пром.  | Сок фруктовый                                     | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|        | <b>Итого за Ужин</b>                              | <b>520</b>  | <b>17.1</b> | <b>14.8</b> | <b>59.6</b>  |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                              | <b>2045</b> | <b>73.5</b> | <b>71.8</b> | <b>236</b>   |

|         |                                                   |             |             |             |              |
|---------|---------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 4 Пятница</b>                           |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                    |             |             |             |              |
| 10      | Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)        | 28          | 1.6         | 6           | 9.9          |
| 54-16к  | Каша молочная «Дружба» (200гр)                    | 200         | 7           | 6.8         | 28.5         |
| 54-21гн | Какао с молоком (180гр)                           | 180         | 3.3         | 2.6         | 11.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>408</b>  | <b>11.9</b> | <b>15.4</b> | <b>49.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>52.2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                             |             |             |             |              |
| Пром.   | Фрукты свежие (банан)                             | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                    | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>2.7</b>  | <b>3</b>    | <b>13.05</b> |
|         | <b>Обед</b>                                       |             |             |             |              |
| 12      | Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр) | 60          | 1           | 2.8         | 6.2          |
| 54-34с  | Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)            | 215         | 4.5         | 2.6         | 13.1         |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)      | 200         | 14.6        | 14.4        | 20.3         |
| Пром.   | Кисель витаминизированный (180гр)                 | 180         | 0           | 0           | 15.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>715</b>  | <b>24.2</b> | <b>20.5</b> | <b>80.6</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>18.9</b> | <b>21</b>   | <b>91.35</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                    |             |             |             |              |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром (200гр)                   | 200         | 0.2         | 0           | 8.4          |
| Пром.   | Кондитерские изделия (вафли)                      | 50          | 2           | 15.3        | 31.3         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>250</b>  | <b>2.2</b>  | <b>15.3</b> | <b>39.7</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>8.1</b>  | <b>9</b>    | <b>39.15</b> |
|         | <b>Ужин</b>                                       |             |             |             |              |
| 54-43к  | Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)        | 210         | 4.2         | 6.3         | 49.4         |
| 54-1хн  | Компот из сухофруктов (200гр)                     | 200         | 0.4         | 0           | 17.1         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                              | <b>450</b>  | <b>7.6</b>  | <b>6.6</b>  | <b>86.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                     |             | <b>13.5</b> | <b>15</b>   | <b>65.25</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                              | <b>1923</b> | <b>47.4</b> | <b>58.3</b> | <b>277.2</b> |

|                    |
|--------------------|
| Эн. ценность       |
| ккал               |
|                    |
|                    |
| 99.8               |
| 201.9              |
| 73.2               |
| <b>374.9</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.9               |
| <b>86.9</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 49.4               |
| 204.9              |
| 143                |
| 141.1              |
| 18.5               |
| 59.7               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>741.7</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 69.6               |
| 188.6              |
| <b>258.2</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 180                |
| 34.6               |
| 216.4              |
| 78.2               |
| <b>509.2</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1970.9</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 35.8               |
| 249.7              |
| 26.2               |
| 70.3               |
| <b>382</b>         |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 60.8               |
| 83.2               |
| 358.2              |
| 45.9               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>673.2</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 229                |
| 116.2              |
| <b>345.2</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 164.4              |
| 128.6              |
| 69.9               |
| 70.3               |
| <b>433.2</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1920.2</b>      |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 352.4       |
| 0.8         |
| 46.9        |
| 400.1       |
| 341.3-414   |
|             |
| 86.6        |
| 86.6        |
| 85.3-117    |
|             |
| 71.1        |
| 65.3        |
| 139.5       |
| 107.6       |
| 12.6        |
| 36.3        |
| 78.2        |
| 93.8        |
| 604.4       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 69.9        |
| 207.9       |
| 277.8       |
| 256-351     |
|             |
| 35.8        |
| 203.5       |
| 90.1        |
| 104.7       |
| 434.1       |
| 426.6-540   |
| 1803        |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 99.8        |
| 185.6       |
| 69.6        |
| 355         |
| 341.3-414   |
|             |
| 86.6        |
| 86.6        |
| 85.3-117    |
|             |
| 63.2        |
| 89.7        |
| 260.5       |
| 41.6        |
| 70.3        |
| 78.2        |
| 603.5       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 96.4        |
| 198.9       |
| 295.3       |
| 256-351     |
|             |
| 216.7       |
| 68.4        |
| 46.9        |
| 108.2       |
| 440.2       |
| 426.6-540   |
| 1780.6      |



|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 200.5       |
| 73.2        |
| 70.3        |
| 344         |
| 341.3-414   |
|             |
| 88.8        |
| 88.8        |
| 85.3-117    |
|             |
| 54          |
| 177.6       |
| 339.5       |
| 61.8        |
| 78.2        |
| 711.1       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 232.8       |
| 30.7        |
| 263.5       |
| 256-351     |
|             |
| 158.3       |
| 80.5        |
| 9.5         |
| 86.6        |
| 97.8        |
| 432.7       |
| 426.6-540   |
| 1840.1      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 99.8               |
| 203.5              |
| 81.4               |
| <b>384.7</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 54                 |
|                    |
| 96.1               |
| 312.7              |
| 59.7               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>647.6</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 30.7               |
| 234.4              |
| <b>265.1</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 250.4              |
| 78.1               |
| 44.4               |
| 104.7              |
| <b>477.6</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1861.6</b>      |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 35.8        |
| 238         |
| 26.2        |
| 70.3        |
| 370.3       |
| 341.3-414   |
|             |
| 94.5        |
| 94.5        |
| 85.3-117    |
|             |
| 65.1        |
| 109.4       |
| 143         |
| 164         |
| 9.5         |
| 61.8        |
| 46.9        |
| 78.2        |
| 677.9       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 188.6       |
| 153         |
| 341.6       |
| 256-351     |
|             |
| 265.3       |
| 53          |
| 117.2       |
| 435.5       |
| 426.6-540   |
| 1919.8      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 346.6              |
| 0.8                |
| 46.9               |
| <b>394.3</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 71.4               |
| 129.3              |
| 139.5              |
| 112.9              |
| 36.3               |
| 70.3               |
| 78.2               |
| <b>637.9</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 69.9               |
| 207.9              |
| <b>277.8</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 66.1               |
| 200.5              |
| 82.2               |
| 93.8               |
| <b>442.6</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1839.2</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 168.9              |
| 70.7               |
| 69.6               |
| 46.9               |
| <b>356.1</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 94.5               |
| <b>94.5</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 76.4               |
| 69.1               |
|                    |
| 324.2              |
| 77.9               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>672.7</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 30.7               |
| 252.1              |
| <b>282.8</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 138.3              |
| 47.1               |
|                    |
| 162.3              |
| 93.8               |
| <b>441.5</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1847.6</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 99.8               |
| 179.6              |
| 81.4               |
| <b>360.8</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 94.5               |
| <b>94.5</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 74.7               |
| 198.4              |
| 122.2              |
| 174                |
| 61.8               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>756.2</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 180.3              |
| 96.4               |
| <b>276.7</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 270.5              |
| 68.4               |
| 93.8               |
| <b>432.7</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1920.9</b>      |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 99.8        |
| 183.5       |
| 73.2        |
| 356.5       |
| 341.3-414   |
|             |
| 86.9        |
| 86.9        |
| 85.3-117    |
|             |
| 49.4        |
| 106.3       |
| 93.8        |
| 272         |
| 45.9        |
| 46.9        |
| 78.2        |
| 692.5       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 69.6        |
| 225.6       |
| 295.2       |
| 256-351     |
|             |
| 158.3       |
| 118.7       |
| 69.9        |
| 97.8        |
| 444.7       |
| 426.6-540   |
| 1875.8      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 35.8               |
| 249.7              |
| 26.2               |
| 70.3               |
| <b>382</b>         |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 74.7               |
| 86.1               |
| 59.7               |
| 386                |
| 78.2               |
| <b>684.7</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 153                |
| 183                |
| <b>336</b>         |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 179.5              |
| 112.9              |
| 34.6               |
| 117.2              |
| <b>444.2</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1933.5</b>      |



|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 346.6       |
| 0.8         |
| 46.9        |
| 394.3       |
| 341.3-414   |
|             |
| 86.6        |
| 86.6        |
| 85.3-117    |
|             |
| 54          |
| 84.5        |
| 166.7       |
| 107.6       |
| 18.5        |
| 36.3        |
| 78.2        |
| 70.3        |
| 616.1       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 69.9        |
| 188.6       |
| 258.5       |
| 256-351     |
|             |
| 35.8        |
| 201.9       |
| 90.1        |
| 104.7       |
| 432.5       |
| 426.6-540   |
| 1788        |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 99.8        |
| 183.2       |
| 69.6        |
| 352.6       |
| 341.3-414   |
|             |
| 88.8        |
| 88.8        |
| 85.3-117    |
|             |
| 63.2        |
| 86.7        |
| 110.6       |
| 164.5       |
| 41.6        |
| 70.3        |
| 78.2        |
| 615.1       |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 86.6        |
| 198.9       |
| 285.5       |
| 256-351     |
|             |
| 70.7        |
| 179.9       |
| 82.2        |
| 93.8        |
| 426.6       |
| 426.6-540   |
| 1768.6      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 199.4              |
| 112.9              |
| 46.9               |
| <b>359.2</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 71.4               |
| 178.8              |
| 226.7              |
| 61.8               |
| 97.8               |
| <b>636.5</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 232.8              |
| 30.7               |
| <b>263.5</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 180                |
| 68.4               |
| 109.8              |
| 78.2               |
| <b>436.4</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1782.2</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 99.8               |
| 201.9              |
| 81.4               |
| <b>383.1</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 94.5               |
| <b>94.5</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 71.1               |
| 104.5              |
| 110.6              |
| 164                |
| 45.9               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>621.2</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 69.6               |
| 234.4              |
| <b>304</b>         |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 356.8              |
| 69.9               |
| 58.7               |
| <b>485.4</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1888.2</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 289                |
| 26.2               |
| 93.8               |
| <b>409</b>         |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 86.6               |
| <b>86.6</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 60.8               |
| 90.5               |
| 143                |
| 244.9              |
| 9.5                |
| 59.7               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>733.5</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 116.2              |
| 207.9              |
| <b>324.1</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 250.4              |
| 34.6               |
| 44.4               |
| 104.7              |
| <b>434.1</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1987.3</b>      |

|             |
|-------------|
|             |
|             |
| 352.4       |
| 0.8         |
| 46.9        |
| 400.1       |
| 341.3-414   |
|             |
| 86.6        |
| 86.6        |
| 85.3-117    |
|             |
| 65.1        |
| 115.7       |
|             |
| 149.4       |
| 128.4       |
| 36.3        |
| 78.2        |
| 46.9        |
| 620         |
| 597.2-793.8 |
|             |
| 62.9        |
| 217.7       |
| 280.6       |
| 256-351     |
|             |
| 53.7        |
|             |
| 199.4       |
| 82.2        |
|             |
| 93.8        |
| 429.1       |
| 426.6-540   |
| 1816.4      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 168.9              |
| 70.7               |
| 69.6               |
| 46.9               |
| <b>356.1</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 94.5               |
| <b>94.5</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 76.4               |
| 78.1               |
|                    |
| 395.8              |
| 41.6               |
|                    |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>717</b>         |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 180.3              |
| 96.4               |
| <b>276.7</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 138.3              |
| 137.1              |
| 86.6               |
| 78.2               |
| <b>440.2</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1884.5</b>      |

|                    |
|--------------------|
|                    |
|                    |
| 99.8               |
| 203.5              |
| 81.4               |
| <b>384.7</b>       |
| <b>341.3-414</b>   |
|                    |
| 94.5               |
| <b>94.5</b>        |
| <b>85.3-117</b>    |
|                    |
| 54                 |
| 93.6               |
| 269.6              |
| 61.6               |
| 46.9               |
| 78.2               |
| <b>603.9</b>       |
| <b>597.2-793.8</b> |
|                    |
| 34.6               |
| 270.5              |
| <b>305.1</b>       |
| <b>256-351</b>     |
|                    |
| 270.5              |
| 69.9               |
| 93.8               |
| <b>434.2</b>       |
| <b>426.6-540</b>   |
| <b>1822.4</b>      |



| <b>Прием пищи</b>          | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Эн. ценность</b> |
|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Завтрак                    | 408.7        | 18.8         | 15.2        | 40.9            | 375                 |
| Второй завтрак             | 173          | 1.2          | 0.4         | 20.2            | 89.2                |
| Обед                       | 730.5        | 26.4         | 25.1        | 83              | 663.3               |
| Полдник                    | 258          | 8            | 9.1         | 44.2            | 290.7               |
| Ужин                       | 470.8        | 15.2         | 13          | 66.7            | 444.3               |
| Среднее значение за период | 2041         | 69.7         | 62.7        | 255.1           | 1862.6              |

