

## ПОНЕДЕЛЬНИК 1-ЫЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша гречневая со сливочным маслом	150	5,82	3,62	30,00	175,87
кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,01	2,39	25,65	131,87
печенье, кондитерские изделия	25	4,5	20,0	70,6	483,00
<b>итого</b>		<b>12,33</b>	<b>26,01</b>	<b>126,25</b>	<b>790,74</b>
салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40
суп из овощей	250	1,54	4,69	10,07	92,19
котлета из кури со смешанным гарниром(рис+капуста)	70 капуста 70 рис 60 котлета из куры	2,62 2,59 15,60	3,23 3,39 15,60	13,45 26,85 0,83	87,16 150,12 207,74
компот из изюма	150	0,56	-	27,89	113,79
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,40
<b>итого</b>		<b>26,30</b>	<b>32,37</b>	<b>114,160</b>	<b>847,80</b>
молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31
гренки	40	2,59	3,39	26,85	150,12
<b>итого</b>		<b>8,18</b>	<b>9,77</b>	<b>36,23</b>	<b>267,43</b>
омлет	200	5,82	9,02	1,52	110,54
какао на молоке	180	4,85	5,04	32,73	195,71
хлеб пшеничный	40	5,0	2,0	11,5	145,2
<b>итого</b>		<b>15,67</b>	<b>16,06</b>	<b>45,75</b>	<b>451,45</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>62,48</b>	<b>84,21</b>	<b>322,39</b>	<b>2357,42</b>

## ВТОРНИК 2-ОЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша пшеничная на молоке	200	7,44	8,07	35,28	243,92
кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,3	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>15,33</b>	<b>20,56</b>	<b>66,59</b>	<b>573,91</b>
салат из свеклы с чесноком	60	0,70	5,04	4,61	66,64
суп гороховый с тушенкой	250	1,87	3,11	10,89	79,03
рыба отварная с картофельным пюре	70 75	3,96 2,13	0,47 4,04	0,39 15,53	52,52 106,97
кисель ягодный	200	2,59	3,39	26,85	150,12
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,40
<b>итого</b>		<b>14,07</b>	<b>16,47</b>	<b>88,15</b>	<b>583,68</b>
фрукты	100	2,00	0,5	21,00	96
молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31
<b>итого</b>		<b>7,59</b>	<b>6,880</b>	<b>30,38</b>	<b>213,31</b>
зразы творожные с изюмом	160	24,80	10,90	34,10	338,00
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
хлеб пшеничный с сыром	55	8,5	6,4	11,5	199,8
<b>итого</b>		<b>33,42</b>	<b>17,30</b>	<b>57,64</b>	<b>586,44</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,41</b>	<b>61,21</b>	<b>242,76</b>	<b>1957,34</b>

## СРЕДА 3-ИЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Какао на молоке	180	4,85	5,04	32,73	195,71
хлеб пшеничный с сыром	55	8,5	6,4	11,5	199,8
<b>итого</b>		<b>19,55</b>	<b>19,49</b>	<b>75,32</b>	<b>617,53</b>
салат из моркови с зеленым горошком	61	0,95	5,06	3,13	61,88
суп молочно- овощной	250	4,94	6,06	18,62	148,54
печень по- строгановски с макаронными изделиями	70	11,04	10,72	5,27	161,64
сок яблочный	150	0,6	0,6	14,7	63,00
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
<b>итого</b>		<b>20,35</b>	<b>22,86</b>	<b>71,60</b>	<b>563,46</b>
компот из свежих яблок	200	2,59	3,39	26,85	150,12
кондитерские изделия	25	4,5	20,00	70,6	483,00
<b>итого</b>		<b>7,09</b>	<b>23,39</b>	<b>97,45</b>	<b>633,12</b>
шанежки с яйцом	55	3,87	1,47	21,62	112,24
салат из свежих огурцов	60	0,72	3,39	26,85	150,12
кисель	200	2,59	3,39	26,85	150,12
<b>итого</b>		<b>7,18</b>	<b>8,25</b>	<b>75,32</b>	<b>412,48</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>54,17</b>	<b>73,99</b>	<b>319,76</b>	<b>2226,59</b>

ПЯТНИЦА 5-ЫЙ ДЕНЬ

**ЧЕТВЕРГ 4-ЫЙ ДЕНЬ**

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша пшеничная на молоке	150	4,96	14,84	31,45	279,20
кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,3	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>12,85</b>	<b>27,33</b>	<b>62,76</b>	<b>608,99</b>
салат из белокочанной капусты с морковью	65	0,82	5,84	5,31	67,47
борщ со сметаной	250	1,52	5,33	8,65	88,89
шницель с гречей с соусом	70 шницель 150 греча 30 соус	11,04 5,82 2,59	10,72 3,62 3,39	5,27 30,0 26,85	161,64 175,87 150,120
компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
<b>итого</b>		<b>25,17</b>	<b>29,32</b>	<b>133,85</b>	<b>886,18</b>
фрукты	100	2,00	0,5	21,00	96
кондитерские изделия	25	4,5	20	70,6	483
<b>итого</b>		<b>6,5</b>	<b>20,5</b>	<b>91,60</b>	<b>579,00</b>
рыба запеченная в омлете с картофельным пюре	рыба запеченная в омлете 92  картофельное пюре 150	15,11  2,13	6,49  4,04	21,06  15,53	203,09  106,97
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
хлеб пшеничный	40	5,0	2,0	11,5	145,2
<b>итого</b>		<b>22,36</b>	<b>12,53</b>	<b>60,13</b>	<b>503,90</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>66,88</b>	<b>89,68</b>	<b>348,34</b>	<b>2578,07</b>

## ПЯТНИЦА 5-ЫЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша геркулесовая	200	6,33	8,90	25,49	207,38
Чай с молоком					
хлеб пшеничный с маслом	50	5,10	9,30	11,6	211,30
<b>итого</b>		<b>11,43</b>	<b>18,20</b>	<b>37,09</b>	<b>418,68</b>
салат из свеклы и моркови	60	0,66	5,04	3,84	63,04
щи из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,06	8,51	86,26
мясные тефтели с макаронными изделиями	70 шницель	11,04	10,72	5,27	161,64
	140 макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73
компот из изюма	180	0,56	-	27,89	113,79
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,40
<b>итого</b>		<b>20,43</b>	<b>24,77</b>	<b>98,94</b>	<b>693,86</b>
молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31
фрукты	100	2,00	0,50	21,00	96,00
<b>итого</b>		<b>7,59</b>	<b>6,88</b>	<b>30,38</b>	<b>213,31</b>
винегрет овощной	200	4,02	9,04	25,90	219,68
какао на молоке	180	4,85	5,04	32,73	195,71
хлеб пшеничный с маслом	50	5,10	9,30	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>13,97</b>	<b>23,38</b>	<b>70,23</b>	<b>626,69</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>53,42</b>	<b>73,23</b>	<b>236,64</b>	<b>1952,54</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК 6-ОЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
макаронные изделия с сыром	200	3,68	3,53	23,55	140,73
чай сладкий со сгущенным молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
кондитерские изделия	25	4,5	20	70,6	483
<b>итого</b>		<b>9,58</b>	<b>25,130</b>	<b>111,49</b>	<b>713,05</b>
салат из свежей капусты	65	0,82	5,84	5,31	67,47
суп овощной со сметаной	250	1,54	4,69	10,07	92,190
птица отварная с рисом	Птица 70 Рис 150	15,60 2,59	15,60 3,39	0,83 26,85	207,74 150,12
компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,40
<b>итого</b>		<b>23,93</b>	<b>29,94</b>	<b>100,83</b>	<b>759,71</b>
молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31
фрукты	100	2,00	0,5	21,00	96
<b>итого</b>		<b>7,59</b>	<b>6,88</b>	<b>30,38</b>	<b>213,31</b>
каша пшеничная на молоке	200	7,44	8,07	35,28	243,92
какао на молоке	180	4,85	5,040	32,73	195,71
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,30	11,6	211,30
<b>итого</b>		<b>17,39</b>	<b>22,41</b>	<b>79,61</b>	<b>650,93</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>58,49</b>	<b>84,36</b>	<b>322,31</b>	<b>2337,00</b>

## ВТОРНИК 7-ОЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша геркулесовая на молоке	200	6,33	8,90	25,49	207,38
кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,3	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>14,22</b>	<b>21,39</b>	<b>56,80</b>	<b>537,37</b>
салат из свежей капусты с чесноком	60	0,70	5,04	4,61	66,64
суп крестьянский со сметаной	250	1,85	6,19	12,34	112,47
рыбные биточки в томатном соусе с картофельным пюре	70 рыбные биточки	8,87	1,65	5,81	73,55
	30 томатный соус	2,59	3,39	26,85	150,12
	150 картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97
кисель	200	2,59	3,39	26,85	150,12
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
<b>итого</b>		<b>21,55</b>	<b>24,120</b>	<b>121,87</b>	<b>788,27</b>
сок яблочный	150	0,6	0,6	14,7	63
кондитерские изделия	25	4,5	20	70,6	483
<b>итого</b>		<b>5,1</b>	<b>20,6</b>	<b>85,30</b>	<b>546</b>
рагу овощное	200	3,72	14,87	22,57	238,99
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
хлеб пшеничный	40	5,0	2,0	11,5	145,2
<b>итого</b>		<b>11,66</b>	<b>17,29</b>	<b>75,99</b>	<b>561,41</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>52,53</b>	<b>83,40</b>	<b>339,96</b>	<b>2433,05</b>

## СРЕДА 8-ОЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша «Дружба» на молоке	200	6,55	8,33	35,09	241,11
какао на молоке	180	4,85	5,040	32,73	195,71
хлеб пшеничный	40	5,0	2,0	11,5	145,20
<b>итого</b>		<b>16,4</b>	<b>15,37</b>	<b>74,32</b>	<b>582,02</b>
салат из свеклы и моркови	60	0,66	5,04	3,84	63,04
суп картофельный с рыбой	250	10,57	3,29	5,36	92,99
суфле из печени со сложным гарниром (пюре+тушеная капуста)	70 Суфле из печени	11,04	10,72	5,27	161,64
	75 Пюре	2,13	4,04	15,53	106,97
	70 Тушеная капуста	2,62	3,23	13,45	87,16
сок яблочный	150	0,60	0,60	14,70	63
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,40
<b>итого</b>		<b>30,44</b>	<b>27,34</b>	<b>88,03</b>	<b>703,20</b>
Компот из св.яблок	200	2,59	3,39	26,85	150,120
Кондитерские изделия	25	4,50	20	70,60	483
<b>итого</b>		<b>7,90</b>	<b>23,39</b>	<b>97,45</b>	<b>633,12</b>
оладьи со сметаной	200	9,40	8,80	81,40	440,63
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
<b>итого</b>		<b>9,52</b>	<b>8,80</b>	<b>93,44</b>	<b>489,27</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>64,26</b>	<b>74,90</b>	<b>353,24</b>	<b>2407,61</b>



## ЧЕТВЕРГ 9-ЫЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша пшениная на молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16
кофе с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,3	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>13,93</b>	<b>19,76</b>	<b>65,6</b>	<b>557,15</b>
салат из моркови с зел.горошком	61	0,95	5,06	3,13	61,88
рассольник ленинградский со сметаной	250	4,02	9,04	25,90	119,68
плов	200	31,84	38,80	35,14	639,51
компот из изюма	180	0,56	-	27,89	113,79
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
<b>итого</b>		<b>40,19</b>	<b>53,32</b>	<b>121,94</b>	<b>1064,26</b>
сок яблочный	150	0,6	0,6	14,7	63
греники	40	2,59	3,39	26,85	150,12
<b>итого</b>		<b>3,19</b>	<b>3,99</b>	<b>41,55</b>	<b>213,12</b>
сырники со сливочным маслом	120	27,12	5,24	44,67	334,32
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
греники	40	2,59	3,39	26,85	150,12
<b>итого</b>		<b>29,83</b>	<b>8,64</b>	<b>83,56</b>	<b>533,08</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>87,14</b>	<b>85,71</b>	<b>312,65</b>	<b>2367,61</b>

## ПЯТНИЦА 10-ЫЙ ДЕНЬ

	выход блюд	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
каша рисовая на молоке	200	5,120	6,62	32,61	210,13
кофе с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69
хлеб пшеничный с маслом	50	5,1	9,3	11,6	211,3
<b>итого</b>		<b>13,01</b>	<b>19,11</b>	<b>63,92</b>	<b>560,12</b>
салат из св.капусты	60	0,66	5,04	3,84	63,04
свекольник со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33
котлета с макаронными изделиями	70 котлета  140 макарон.изделия	11,04  3,68	10,72  3,53	5,27  23,55	161,64  140,73
компот из св.яблок	200	2,59	3,39	26,85	150,12
Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
<b>итого</b>		<b>22,33</b>	<b>28,17</b>	<b>97,43</b>	<b>727,26</b>
молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31
фрукты	100	2,00	0,5	21,00	96
<b>итого</b>		<b>7,59</b>	<b>6,88</b>	<b>30,38</b>	<b>213,31</b>
рыба запеченная с картофелем	180	15,11	6,49	21,06	203,09
чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64
хлеб ржаной	50	2,82	0,42	29,88	128,4
хлеб пшеничный	40	5,0	2,0	11,5	145,2
<b>итого</b>		<b>23,05</b>	<b>8,91</b>	<b>74,48</b>	<b>525,33</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>65,98</b>	<b>63,07</b>	<b>266,21</b>	<b>2026,02</b>