

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г | г | г | г | Ккал |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
| **Обед** |
| 54-2з | Овощи в нарезке(огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **33,14** | **31,3** | **114,0** | **885,5** |
| **Полдник** |
| 54-6т | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
| **Итого за день:** | **1845,0** | **70,14** | **51,7** | **206,7** | **1804,6** |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
| **Обед** |
| 54-11з | Салат из моркови с яблоками1 | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150,0 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 30,0 | 0,4 | 2,5 | 1,0 | 27,9 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **32,7** | **30,9** | **103,2** | **821,9** |
| **Полдник** |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,5** | **13,6** | **52,7** | **383,2** |
| **Итого за день:** | **1875,0** | **66,2** | **64,0** | **224,0** | **1735,9** |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200,0 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
| **Обед** |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
| **Полдник** |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
| **Итого за день:** | **1855,0** | **62,2** | **64,9** | **264,1** | **1887,1** |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
| **Обед** |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80,0з | 2,0 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **36,7** | **28,3** | **134,3** |  **938,0** |
| **Полдник** |
| 54-9в | Булочка школьная | 60,0 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
| **Итого за день:** | **1780,0** | **73,4** | **47,2** | **279,6** |  **1834,5** |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,4** | **88,7** | **504,0** |
| **Обед** |
| 54-11з | Салат из моркови с яблоками | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-22с | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 300,0 | 2,3 | 9,4 | 14,2 | 150,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгански | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **30,5** | **39,9** | **111,7** | **903,6** |
| **Полдник** |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
| **Итого за день:** | **1945,0** | **58,8** | **57,5** | **265,4** | **1789,5** |
| **Суббота, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150,0 | 19,0 | 25,3 | 3,0 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615,0** | **25,2** | **26,8** | **57,5** | **571,3** |
| **Обед** |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80,0 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **38,4** | **31,5** | **120,4** | **918,9** |
| **Полдник** |
| Пром. | Слойка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380,0** | **11,1** | **13,8** | **55,6** | **390,4** |
| **Итого за день:** | **1915,0** | **74,7** | **72,1** | **233,5** | **1880,6** |
| **Воскресенье, 1 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150,0 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-9соус | Соус клюквенный | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 14,0 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520,0** | **37,0** | **12,6** | **69,5** | **538,9** |
| **Обед** |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300,0 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г | Горошница | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20,0 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200,0 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **47,6** | **32,4** | **115,8** | **943,6** |
| **Полдник** |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60,0 | 4,7 | 4,0 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,6** | **9,1** | **67,4** | **402,2** |
| **Итого за день:** | 1805,0 | 97,2 | 54,1 | 252,7 | 1884,7 |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-13 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
| **Обед** |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,1** | **31,3** | **114,0** | **885,5** |
| **Полдник** |
| 54-6т | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
| **Итого за день** | **1845,0** | **74,1** | **51,7** | **260,7** | **1804,6** |
| **Вторник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
| **Обед** |
| 54-11з | Салат из моркови с яблоками1 | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **33,7** | **38,0** | **117,4** | **947,0** |
| **Полдник** |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **330,0** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
| **Итого за день** | **1840,0** | **66,9** | **71,0** | **235,4** | **1847,7** |
| **Среда, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн | Чай с облепихой и медом | 200,0 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
| **Обед** |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
| **Полдник** |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
| **Итого за день** | **1855,0** | **62,2** | **64,9** | **264,1** | **1887,1** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
| **Обед** |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80,0 | 2,0 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **45,8** | **48,5** | **116,9** | **1086,0** |
| **Полдник** |
| 54-9в | Булочка школьная | 60,0 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
| **Итого за день** | **1780,0** | **82,5** | **67,4** | **262,2** | **1982,5** |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
| **Обед** |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)\*\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 300,0 | 7,0 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-30г | Свекла тушеная в сметане с ламинарией | 150,0 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20,0 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,7** | **23,4** | **93,4** | **715,2** |
| **Полдник** |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
| **Итого за день** | **1940,0** | **61,0** | **41,1** | **246,5** | **1599,8** |
| **Суббота, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о | Омлет с сыром | 150,0 | 19,0 | 25,3 | 3,0 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545,0** | **26,0** | **26,5** | **51,3** | **547,1** |
| **Обед** |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 80,0 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **38,4** | **31,5** | **120,4** | **918,9** |
| **Полдник** |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380,0** | **11,1** | **13,8** | **55,6** | **390,4** |
| **Итого за день** | **1845,0** | **75,5** | **71,8** | **227,3** | **1856,4** |
| **Воскресенье, 2 неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150,0 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-9соус | Соус клюквенный | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 14,0 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520,0** | **37,0** | **12,6** | **69,5** | **538,9** |
| **Обед** |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)\*\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16с | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300,0 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г | Горошница | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20,0 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 |
| 54-24хн | Кисель из облепихи | 200,0 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **47,6** | **32,4** | **115,8** | **943,6** |
| **Полдник** |
| 54-10в | Булочка ванильная | 60,0 | 4,7 | 4,0 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,6** | **9,1** | **67,4** | **402,2** |
| **Итого за день** | **1805,0** | **97,2** | **54,1** | **252,7** | **1884,7** |