

## МЕНЮ

1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№76, сб.2018 г.*	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,13	136,63
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,13	2,69	0,00	0,03	40,87
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,04</b>	<b>13,38</b>	<b>14,57</b>	<b>0,60</b>	<b>74,53</b>	<b>523,52</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>29,40</b>	<b>142,86</b>
Обед								
№40, сб.2018 г.	Салат "Степной"	150	2,16	0,00	5,12	0,03	12,04	109,08
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	300	13,73	9,28	16,26	0,00	33,56	346,05
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	120/10	24,17	22,93	24,03	0,00	16,28	381,52
№156, сб. 2018 г.	Овощи припущенные	250	2,10	0,04	7,12	0,82	17,93	147,72
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>54,30</b>	<b>32,43</b>	<b>54,34</b>	<b>0,86</b>	<b>176,09</b>	<b>1458,32</b>
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
№288 сб.2018г.	Булочка "Веснушка"	80	8,54	0,40	4,56	0,00	57,15	312,45
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,54</b>	<b>0,40</b>	<b>4,76</b>	<b>0,00</b>	<b>77,35</b>	<b>398,93</b>
Ужин								
№15, сб.2018 г**.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0,00	4,71	0,00	3,74	63,04
№90, сб.2018г.	Рыба, запеченная с картофелем	350	23,40	20,02	18,26	0,51	32,48	395,34
№ 8.26, сб. Сам.95г.	Морковь отварная	50	0,66	0,00	0,05	0,00	2,95	17,10
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,26	62,41
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,25</b>	<b>23,39</b>	<b>31,15</b>	<b>0,51</b>	<b>132,99</b>	<b>1001,86</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>170,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>130,90</b>	<b>75,28</b>	<b>111,99</b>	<b>2,87</b>	<b>512,87</b>	<b>3695,52</b>

## МЕНЮ

2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	200/10	19,44	20,68	31,51	0,00	3,49	374,76
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,14</b>	<b>28,84</b>	<b>40,44</b>	<b>0,00</b>	<b>64,57</b>	<b>764,66</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
	Обед							
№32, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	150	2,35	0,00	11,11	0,03	10,95	159,48
№70 сб.2018 г.*	Свекольник	300	2,86	0,22	5,19	0,00	17,90	135,95
№122, сб.2018г.	Запеканка картофельная с мясом	280/50	24,43	20,08	23,02	0,00	40,77	480,32
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной (доп.гар)	60	1,76	0,00	0,11	0,00	3,64	28,03
№324, сб.2018г.	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,80</b>	<b>20,31</b>	<b>41,29</b>	<b>0,03</b>	<b>163,43</b>	<b>1255,37</b>
	Полдник							
	Зефир	30	0,24	0,24	0,03	0,00	23,94	94,15
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>44,14</b>	<b>180,63</b>

Ужин								
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	130	2,02	0,00	3,36	0,00	6,77	70,40
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	120	17,94	15,05	20,03	0,36	18,50	330,72
№251, сб. 2018 г.	Соус молочный	30	0,59	0,44	1,72	0,00	1,99	25,84
ТТК	Картофель припущенный,	250	4,91	0,00	0,98	0,00	37,56	189,70
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	35/7	3,69	3,50	8,63	0,00	1,13	97,62
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,53</b>	<b>18,99</b>	<b>36,45</b>	<b>0,47</b>	<b>137,31</b>	<b>1086,01</b>
Второй ужин								
№298 сб. 2018г.	Кефир	180/15	5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,12</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>0,00</b>	<b>21,73</b>	<b>158,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>125,83</b>	<b>73,49</b>	<b>124,89</b>	<b>1,34</b>	<b>458,62</b>	<b>3578,60</b>

## МЕНЮ

3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№209, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	8,81	3,18	12,17	0,00	44,94	320,05
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,51</b>	<b>11,34</b>	<b>21,11</b>	<b>0,00</b>	<b>106,01</b>	<b>709,95</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
Обед								
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100/50	9,28	8,50	10,92	0,17	6,70	166,18
№61 сб.2018 *	Суп картофельный с макаронными изделиями	300/40	24,17	21,86	22,03	0,00	24,19	398,57
№133 (2 вар), сб.2018г.	Куры отварные	100/20	43,44	43,31	37,06	0,00	1,68	514,25
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	300	5,89	0,00	1,18	0,00	45,07	227,67

№311, сб.2018г	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,53	0,00	0,06	0,04	30,92	123,45
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>93,33</b>	<b>73,67</b>	<b>72,81</b>	<b>1,17</b>	<b>164,27</b>	<b>1732,13</b>
Полдник								
№94, сб. РБ 2002 г.	Булочка кунцевская из муки в/с	80	6,03	0,32	4,83	0,00	39,17	230,44
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>0,32</b>	<b>5,03</b>	<b>0,00</b>	<b>59,37</b>	<b>316,92</b>
Ужин								
№33, сб.2018 г**	Салат "Пестрый"	100	1,21	0,00	4,56	0,00	10,72	91,86
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	350	30,69	26,60	34,50	0,00	30,80	566,41
№ 9.119, сб. Сам. 1995г	Огурцы свежие	80	0,64	0,00	0,08	0,00	2,00	12,74
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,88</b>	<b>26,60</b>	<b>40,73</b>	<b>0,05</b>	<b>109,83</b>	<b>1014,24</b>
Второй ужин								
№ 297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %, 180/10		5,22	5,22	4,50	0,00	17,54	128,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,22</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>17,54</b>	<b>128,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>172,98</b>	<b>117,15</b>	<b>145,01</b>	<b>2,06</b>	<b>484,46</b>	<b>4034,61</b>

## МЕНЮ

4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№235, сб.2018 г.	Омлет с зеленым горошком	220	19,08	18,62	28,57	0,00	5,68	358,83
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,85</b>	<b>29,49</b>	<b>40,67</b>	<b>0,60</b>	<b>62,05</b>	<b>774,98</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86



	Завтрак							
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	7,54	4,95	13,86	0,37	40,38	318,86
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,31</b>	<b>15,82</b>	<b>25,96</b>	<b>0,97</b>	<b>96,75</b>	<b>735,00</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>29,40</b>	<b>142,86</b>
	Обед							
№41, сб.2018г.	Салат "Студенческий"	150	5,32	2,86	5,77	0,00	11,78	126,22
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с консервами	300/50	11,81	8,83	14,17	0,04	22,85	273,19
№130, сб.2018г.	Печень по-строгановски	100/50	24,50	25,47	16,80	11,44	3,31	263,30
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	300	4,85	0,71	7,67	0,51	29,83	218,21
№310, сб.2018г.	Компот из чернослива	200	0,53	0,00	0,15	0,00	30,98	127,75
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>58,60</b>	<b>37,87</b>	<b>46,31</b>	<b>11,98</b>	<b>164,10</b>	<b>1359,78</b>
	Полдник							
№290, сб. 2018 г.	Булочка домашняя	80	5,51	0,39	8,30	0,00	40,33	262,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,51</b>	<b>0,39</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>60,53</b>	<b>348,68</b>
	Ужин							
№ 154, сб. 2018г.*	Свекла тушеная	60	3,48	0,01	3,32	0,00	6,14	70,27
№131, сб.2018 г.*	Сосиски, сардельки отварные	100/5	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13
№148, сб. 2018 г	Капуста тушеная.	300	6,79	0,05	7,92	0,00	27,74	222,19
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	50	1,48	0,01	1,40	0,00	3,05	35,18
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	70	3,47	0,00	0,63	0,00	17,54	101,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,37</b>	<b>10,50</b>	<b>35,54</b>	<b>0,05</b>	<b>108,00</b>	<b>922,71</b>
	Второй ужин							
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,18</b>	<b>5,51</b>	<b>5,35</b>	<b>0,00</b>	<b>8,12</b>	<b>100,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>129,05</b>	<b>70,08</b>	<b>122,56</b>	<b>13,91</b>	<b>466,91</b>	<b>3609,30</b>

## МЕНЮ

6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№206 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,66	3,63	15,19	0,00	40,08	343,91
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№300, сб. 2018 г.**	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,21</b>	<b>7,58</b>	<b>19,90</b>	<b>0,02</b>	<b>82,99</b>	<b>603,46</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>29,40</b>	<b>142,86</b>
Обед								
№32, сб.2018 г	Салат "Школьный" .	150	2,35	0,00	8,95	0,03	10,95	140,10
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,35	0,27	6,08	0,24	10,50	111,18
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	300	28,21	24,60	34,73	0,00	47,34	624,36
№310, сб.2018г.	Компот из кураги	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,71</b>	<b>24,87</b>	<b>51,59</b>	<b>0,27</b>	<b>163,66</b>	<b>1353,36</b>
Полдник								
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,92</b>	<b>1,92</b>	<b>5,24</b>	<b>0,00</b>	<b>40,75</b>	<b>218,69</b>
Ужин								
№40, сб.2018 г.*	Салат "Степной"	120	1,97	0,00	4,09	0,00	9,85	89,21
№89, сб.2018 г.***	Рыба "Аппетитная"	300	26,37	1,81	26,61	0,00	16,49	420,53
№ 9.119, сб. Сам. 1995г	Огурцы свежие .	80	0,64	0,00	0,08	0,00	2,00	12,74
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	37,58
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37

	<b>Итого за прием</b>		<b>40,05</b>	<b>1,81</b>	<b>32,45</b>	<b>0,00</b>	<b>99,64</b>	<b>891,83</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г	Кефир .	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>170,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>114,66</b>	<b>41,85</b>	<b>116,35</b>	<b>1,19</b>	<b>438,94</b>	<b>3380,22</b>

## МЕНЮ

7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	5,70	3,11	11,84	0,00	37,40	281,75
	Сыр	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,78</b>	<b>15,30</b>	<b>25,26</b>	<b>0,60</b>	<b>93,77</b>	<b>715,43</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>29,40</b>	<b>142,86</b>
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	150	1,96	0,00	8,67	0,00	23,62	182,13
№72, сб.2018г.	Уха рыбацкая	300/50	12,51	11,37	5,75	0,03	16,00	170,78
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	120/30	21,17	20,92	5,90	0,01	1,99	146,40
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	300	6,10	1,36	9,52	0,00	40,09	281,09
№311, сб.2018г	Компот из смеси сухофруктов .	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,87</b>	<b>33,82</b>	<b>31,66</b>	<b>0,04</b>	<b>177,98</b>	<b>1254,34</b>
	Полдник							
№241, сб. 2018г	Сырники из творога с молоком сгущенным .	220/30	43,54	40,61	27,61	0,00	41,73	596,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>44,54</b>	<b>40,61</b>	<b>27,81</b>	<b>0,00</b>	<b>61,93</b>	<b>683,42</b>
	Ужин							



№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	120	1,89	0,00	9,03	0,00	10,98	136,59
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100	12,73	10,71	14,40	4,56	14,67	243,20
№250, сб. 2018 г.	Соус сметанный с томатом	50	0,73	0,31	1,97	0,00	2,88	33,02
№156, сб. 2018 г.*	Овощи припущенные	250	3,52	0,04	6,60	0,00	21,23	168,25
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	70	2,31	0,00	0,42	0,00	11,69	67,68
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,54</b>	<b>11,07</b>	<b>33,37</b>	<b>4,62</b>	<b>114,24</b>	<b>908,17</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>170,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>158,50</b>	<b>106,49</b>	<b>125,27</b>	<b>6,16</b>	<b>499,83</b>	<b>3874,23</b>

## МЕНЮ

8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№211,сб2018г.	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшенная)	250/10	10,16	3,59	14,84	2,48	36,16	330,15
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,65</b>	<b>17,97</b>	<b>29,87</b>	<b>3,08</b>	<b>87,93</b>	<b>763,70</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
	Обед							
№23, сб.2021	Салат из редиса с яблоками и огурцами	150	1,21	0,00	6,84	0,00	6,55	96,62
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	300/20	7,74	6,10	9,05	0,00	14,16	173,21
№113, сб.2021	Говядина, тушеная с капустой	300	30,96	27,09	69,19	0,00	17,77	824,25
№9.123, сб. Сам. 1995г	Помидоры свежие	80	0,88	0,00	0,16	0,00	3,04	20,74
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48

	Гематоген	30	1,80	1,80	0,90	0,00	22,74	101,71
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>54,44</b>	<b>35,00</b>	<b>87,94</b>	<b>0,06</b>	<b>138,93</b>	<b>1606,12</b>
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	80	9,12	5,00	4,42	0,25	32,78	212,44
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,12</b>	<b>5,00</b>	<b>4,62</b>	<b>0,25</b>	<b>52,98</b>	<b>298,92</b>
	Ужин							
№42, сб.2018 г.**	Винегрет овощной	130	1,87	0,00	3,34	0,00	10,68	85,78
№134, сб.2018г.	Фрикадельки из кур	120/10	17,59	17,27	19,49	0,14	8,86	282,92
№ 177, сб. 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	300	5,47	1,11	5,56	0,00	34,00	216,52
№310, сб.2018г.	Компот из кураги	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,27</b>	<b>18,38</b>	<b>29,99</b>	<b>0,14</b>	<b>140,25</b>	<b>1019,07</b>
	Второй ужин							
№ 297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %	200/15	5,80	5,80	5,00	0,00	23,37	157,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,37</b>	<b>157,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>138,29</b>	<b>82,14</b>	<b>158,27</b>	<b>4,38</b>	<b>470,91</b>	<b>3978,15</b>

## МЕНЮ

9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	9,59	3,96	14,42	0,00	44,04	348,53
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
ТТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	5,27	0,00	0,67	0,00	32,20	163,67
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,10</b>	<b>9,62</b>	<b>29,31</b>	<b>0,60</b>	<b>94,05</b>	<b>736,58</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86

	<b>Итого за прием</b>		<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>29,40</b>	<b>142,86</b>
	Обед							
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	100	10,54	10,00	9,97	0,00	3,21	146,74
№64, сб.2018г.	Суп с клецками	300	2,99	0,39	2,85	0,19	17,96	114,54
№ 97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины,	120	18,00	18,52	15,71	5,20	3,13	227,33
№ 7.6, сб. Сам. 1995г.	Картофель печеный	330	7,76	0,00	1,45	0,00	61,19	306,47
№ 9.119, сб. Сам. 1995г	Огурцы свежие	80	0,64	0,00	0,08	0,00	2,00	12,74
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62
	Хлеб пшеничный	80	8,43	0,00	1,07	0,00	51,52	261,87
	Хлеб ржаной	80	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	<b>Итого за прием</b>		<b>52,19</b>	<b>28,91</b>	<b>31,68</b>	<b>5,39</b>	<b>181,88</b>	<b>1273,67</b>
	Полдник							
№289, сб. 2018г.	Булочка сдобная	80	6,28	1,50	6,78	0,00	41,84	257,06
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,26	62,41
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,83</b>	<b>2,95</b>	<b>8,23</b>	<b>0,00</b>	<b>53,10</b>	<b>319,46</b>
	Ужин							
№38, сб.2018 г.*	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,25	1,27	5,65	0,00	10,14	109,02
№131, сб.2018 г.*	Сосиски, сардельки отварные	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№ 158, сб. 2018 г.*	Рагу из овощей	230	4,34	0,02	11,01	0,00	23,57	219,89
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,68</b>	<b>11,70</b>	<b>37,58</b>	<b>0,84</b>	<b>118,71</b>	<b>971,11</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	180/15	5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,12</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>0,00</b>	<b>21,73</b>	<b>158,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>116,99</b>	<b>58,29</b>	<b>113,35</b>	<b>7,73</b>	<b>498,87</b>	<b>3602,26</b>

## МЕНЮ

10 день

	Витамин	Белки, г	Жиры, г	Углевод-
--	---------	----------	---------	----------

Код блюда	Наименование блюда	БЛЮДО,					УГЛЕВОДЫ, Г	ЭЦ, ккал
		Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№201, сб. 2018г.	Каша вязкая с морковью	250/10	10,77	3,56	21,08	0,00	44,60	422,56
ТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	80	4,21	0,00	0,53	0,00	25,76	130,93
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,10</b>	<b>6,46</b>	<b>24,43</b>	<b>0,00</b>	<b>92,79</b>	<b>676,87</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
	Обед							
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	150	2,56	0,00	6,79	0,00	12,93	130,26
№66 сб.2018г.*	Суп картофельный протертый (с гренками)	300/30	6,66	1,75	9,50	0,00	35,24	261,39
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	120	19,36	18,82	15,52	0,06	3,81	233,74
№227, сб.2018г***.	Макаронны отварные	180	6,51	0,00	0,72	0,00	39,96	200,27
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	60	5,69	0,00	0,72	0,00	34,78	176,76
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>46,59</b>	<b>20,74</b>	<b>34,27</b>	<b>1,02</b>	<b>184,35</b>	<b>1279,97</b>
	Полдник							
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога	200/30	37,84	34,92	27,45	0,25	52,32	612,16
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,84</b>	<b>34,92</b>	<b>27,65</b>	<b>0,25</b>	<b>72,52</b>	<b>698,64</b>
	Ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,84	0,00	4,51	0,00	5,71	76,52
№93 сб.2018*	Рыба припущенная в молоке	120	1,30	1,04	9,59	0,00	3,33	105,73
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	300	6,10	1,36	9,52	1,03	40,09	281,09
№300, сб. 2018 г.**	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11
	Хлеб пшеничный	80	7,37	0,00	0,93	0,00	45,08	229,13
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,30</b>	<b>2,40</b>	<b>25,41</b>	<b>1,05</b>	<b>126,68</b>	<b>862,94</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02

<b>Итого за прием</b>	<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>170,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>131,53</b>	<b>70,21</b>	<b>118,87</b>	<b>3,15</b>	<b>526,30</b>	<b>3821,77</b>

## МЕНЮ

11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№214, сб. 2018г.	Каша кукурузная молочная жидкая	250/10	8,09	8,09	13,06	0,00	47,18	329,67
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,54</b>	<b>10,99</b>	<b>16,68</b>	<b>0,00</b>	<b>108,26</b>	<b>649,45</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
Обед								
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом и сельдь	100/50	9,75	8,08	12,03	0,00	8,28	184,35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	300	2,91	0,27	6,27	0,08	17,52	144,90
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	350	32,08	27,89	31,61	0,71	33,22	555,85
№301, сб. 2018 г.*	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>59,36</b>	<b>37,69</b>	<b>53,29</b>	<b>0,81</b>	<b>145,27</b>	<b>1346,82</b>
Полдник								
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с морковью	220/30	30,12	29,93	22,43	0,00	48,19	511,85
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,12</b>	<b>29,93</b>	<b>22,63</b>	<b>0,00</b>	<b>68,39</b>	<b>598,33</b>
Ужин								
	Икра кабачковая (консервы)	150	2,79	0,00	13,08	0,00	11,32	179,72
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	19,26	18,74	4,08	0,03	4,53	132,97
№ 144, сб. 2018 г.**	Картофель отварной	300	5,48	0,00	1,02	0,00	45,07	224,64
№ 9.119, сб. Сам. 1995г	Огурцы свежие	80	0,64	0,00	0,08	0,00	2,00	12,74

№311, сб.2018г.**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Вафли	30	0,84	0,84	0,99	0,00	23,19	103,33
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,69</b>	<b>19,75</b>	<b>20,86</b>	<b>0,03</b>	<b>174,23</b>	<b>1083,48</b>
№ 297 сб. 2018	Второй ужин							
	Ряженка 2,5 %	180/10	5,22	5,22	4,50	0,00	17,54	128,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,22</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>17,54</b>	<b>128,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>153,93</b>	<b>103,59</b>	<b>118,80</b>	<b>1,68</b>	<b>541,13</b>	<b>3939,44</b>

## МЕНЮ

12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	200/7	8,14	5,04	11,60	0,30	33,51	272,87
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,14</b>	<b>15,93</b>	<b>27,72</b>	<b>0,90</b>	<b>85,09</b>	<b>701,84</b>
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
	Обед							
№ 43, сб.2018 г.	Винегрет с сельдью	80/50	9,02	8,50	5,58	0,00	5,72	112,29
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	340/10	5,18	2,67	6,65	0,35	14,54	144,99
№2.81 сб.Самс.	Печень тушеная в сметанном соусе	120	15,32	15,69	10,99	0,00	4,31	178,63
	Картофель тушеный	300	6,23	0,12	18,43	0,00	44,73	384,52
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70

	<b>Итого за прием</b>		<b>49,46</b>	<b>27,16</b>	<b>43,68</b>	<b>0,35</b>	<b>175,25</b>	<b>1343,49</b>
	Полдник							
№767, сб. шк. 2004 г.	Булочка ванильная	80	6,13	0,77	6,30	0,00	41,78	253,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,13</b>	<b>0,77</b>	<b>6,50</b>	<b>0,00</b>	<b>61,98</b>	<b>339,79</b>
	Ужин							
№15, сб.2018 г**.	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	0,86	0,00	5,18	0,00	4,11	69,34
№131, сб.2018 г.**	Сосиски, сардельки отварные	120	11,73	12,48	21,23	0,00	0,87	241,47
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,28	0,00	2,77	0,00	49,22	291,01
ТТК	Перец свежий,	50	0,65	0,00	0,05	0,00	2,45	14,43
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Пряники, печенье, вафли	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,57</b>	<b>14,40</b>	<b>35,95</b>	<b>0,05</b>	<b>148,34</b>	<b>1116,23</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	180/15	5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,12</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>0,00</b>	<b>21,73</b>	<b>158,59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>125,42</b>	<b>63,37</b>	<b>120,33</b>	<b>2,15</b>	<b>519,83</b>	<b>3793,28</b>

## МЕНЮ

13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№194, сб. 2018г	Каша ячневая молочная вязкая	250/10	8,67	3,39	12,46	0,00	44,74	335,27
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,12</b>	<b>8,27</b>	<b>25,93</b>	<b>0,06</b>	<b>92,99</b>	<b>704,39</b>
	2-й Завтрак							

	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
	Обед							
№38, сб.2018г.	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,87	1,91	5,11	0,00	15,88	135,80
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	300	2,72	0,15	4,78	0,00	18,66	134,97
№ 99, сб. 2018 г.	Котлеты	120	17,02	14,27	14,85	0,00	18,53	280,60
№250, сб. 2018 г.	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,19	1,18	0,00	1,73	19,81
№151, сб.2016г.	Рагу овощное	300	5,01	0,15	20,42	0,00	28,59	330,06
№324, сб.2018г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,87</b>	<b>16,65</b>	<b>48,01</b>	<b>0,00</b>	<b>163,91</b>	<b>1303,72</b>
	Полдник							
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	39,78	37,11	25,33	0,32	39,45	551,33
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,78</b>	<b>37,11</b>	<b>25,53</b>	<b>0,32</b>	<b>59,65</b>	<b>637,81</b>
	Ужин							
№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	100	1,58	0,00	7,52	0,00	9,15	113,82
№79, сб.2018г	Рыба припущенная .	160	28,32	28,16	1,61	0,02	0,97	132,24
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№ 7.6, сб.Сам.1995г.	Картофель печеный	300	7,05	0,00	1,32	0,00	55,62	278,61
№ 9.119, сб. Сам. 1995г	Огурцы свежие	80	0,64	0,00	0,08	0,00	2,00	12,74
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Мармелад	30	0,03	0,00	0,00	0,00	23,82	92,79
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>49,11</b>	<b>28,17</b>	<b>13,62</b>	<b>0,07</b>	<b>164,74</b>	<b>1020,70</b>
	Второй ужин							
№298, сб.2018г.	Ряженка	200/15	6,27	0,00	7,84	0,00	22,51	181,19
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>181,19</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>158,16</b>	<b>90,21</b>	<b>121,76</b>	<b>1,29</b>	<b>531,24</b>	<b>3981,14</b>



## МЕНЮ

14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,37	3,18	12,70	1,00	41,01	311,56
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,00	11,29	63,90
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,37</b>	<b>8,57</b>	<b>18,99</b>	<b>1,00</b>	<b>90,94</b>	<b>624,45</b>
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>27,44</b>	<b>133,34</b>
Обед								
№33, сб.2018 г.**	Салат "Пестрый"	150	1,82	0,00	2,83	0,00	16,61	103,74
№63, сб.2018г.	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	23,18	136,15
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	160	25,11	24,58	9,32	0,06	4,71	203,76
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	350	7,11	1,58	11,43	0,00	46,72	330,66
№311, сб.2018г.**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	80	13,20	0,00	2,40	0,00	66,80	386,76
	<b>Итого за прием</b>		<b>57,27</b>	<b>26,35</b>	<b>29,42</b>	<b>0,48</b>	<b>227,58</b>	<b>1480,33</b>
Полдник								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220/30	40,61	38,20	29,83	0,14	52,41	644,63
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,61</b>	<b>38,20</b>	<b>30,03</b>	<b>0,14</b>	<b>72,61</b>	<b>731,11</b>
Ужин								
№34, сб.2018 г.**	Салат "Здоровье"	130	2,22	0,00	5,88	0,00	11,20	112,89
№107, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные	100/40	13,23	12,79	11,65	0,17	10,10	200,02
№148, сб. 2018 г.*	Капуста тушеная	200	4,50	0,00	6,34	0,00	18,47	157,50
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	60	1,77	0,01	1,68	0,00	3,66	42,21
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21

ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,04</b>	<b>14,72</b>	<b>32,19</b>	<b>0,22</b>	<b>130,48</b>	<b>990,53</b>
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>22,51</b>	<b>170,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>158,98</b>	<b>93,53</b>	<b>117,74</b>	<b>2,69</b>	<b>571,56</b>	<b>4129,77</b>