

Обед																
Салат из квашенной капусты с раст. маслом	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85		
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,07	0,08	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33		
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,82	57,44	361	0,07	0,08	0	0,7	19,32	184,83	276,88	6,2		
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого			26,29	32,51	108,77	951	0,24	0,26	35,74	7,17	168,2	239,22	449,95	11,23		
Третий день (среда)																
Завтрак																
Каша молочная овсяная с маслом		200/5	7,4	13,95	31,96	284	302*									
Яйцо вареное		1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337*									
Кофейный напиток с молоком		200	2,5	3,6	28,7	152	692*									
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119										
Итого			18,8	22,55	85,26	618										
Обед																
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45		
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06		
Котлеты руб. из птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
Рис отварной	511	200	5,08	8,14	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73		
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого			22,41	21,84	111,07	873	0,2	12,91	17,66	4,915	111,1	111,88	381,67	6,26		
Четвертый день (четверг)																
Завтрак																
Каша молочная рисовая с маслом		200/5	6,37	10,68	32,15	256	302*									
Кисель	648	200	1,36	0	29,02	122	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119										
Итого			11,53	11,08	85,47	497	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0		
Обед																
Салат из огурцов с помидорами	20	60	0,36	0,54	4,26	49	0	0	7,92	0	0	0	0	0		

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	250/5	1,84	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,33	207	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
Биточки рубленные с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Чай с сахаром		200	2,5	3,6	28,7	152	692*							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			20,89	27,45	82,69	810	0,23	0,34	54,52	3,24	138,3	86,68	284,51	5,47
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом		200/5	7,73	9,65	30	248	302*							
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	5,7	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119								
Итого			11,73	10,1	69,31	372,7	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Рассольник ленинградский со сметаной	132	250/5	2,35	6,4	17,4	141	0,09	0,09	16,8	0,21	28,9	27,25	69,14	1,01
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
Кисель	648	200	1,36	0	29,02	122	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			34,04	16,05	85,42	738	0,77	1,47	68,7	9,75	91,66	107,45	405,49	5,96
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	97*							
Каша молочная рисовая с маслом		200/5	6,37	10,68	32,15	256	302*							
Какао с молоком		200	3,04	3,39	27,91	149	693*							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119								
Итого			17,81	20,27	84,36	596								
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Шницель с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24

Завтрак															
Сыр порциями		200	4,6	5,8	0	72	97*								
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284									
Кисель	648	200	1,36	0	29,02	122	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119									
Итого			17,16	20,15	85,28	597	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0	
Обед															
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картофельный рыбный	133	250/12,5	5,71	3,5	19,13	134	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26	
Тефтели из говядины тушеные в соусе	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33	
Рис отварной	511	200	5,08	8,14	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73	
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого			23,01	26,47	116,56	901	0,18	12,92	25	6,275	88,25	110,99	340,2	5,67	
Одиннадцатый день (пятница)															
Завтрак															
Масло порциями		15	0,08	12,37	0,08	112									
Каша молочная манная с маслом		200/5	19,62	22,44	22,65	262	302*								
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119									
Итого			25,1	36,86	64,39	579									
Обед															
Салат из свеклы с сыром	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06	
Курица тушеная в сметанном соусе	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31	
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,82	57,44	361	0,07	0,08	0	0,7	19,32	184,83	276,88	6,2	
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого			33	37,14	114,65	1036	0,23	0,33	28,93	6,12	100,6	239,66	434,48	11,47	