

**Неделя : первая**

**Сезон: весенне - летний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергет.  Ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | |  | |
| белки | жиры | Угле-воды |  | В | С | А | Е | Fe | Мд | Са | Р | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |  | |
|  | **День-понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 10 | Каша манная молочная | 200 | 6,3 | 8.6 | 25,7 | 204,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 80 | Печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |
|  | **Итого** |  | 19,4 | 24,74 | 125,4 | 1163,9 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 97  40 | Капуста квашенная с луком ;  Салат витаминный | 50  100 | 50,4  1,2 | 4,99  3,3 | 1,195  11,7 | 52,77  82 |  | 25,5 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 26 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 |  |  | 0,88 | 22,7 | 26,7 |  |  | |
| 37 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,05 |  |  |  | 1,1 | 8,26 | 4,86 |  |  | |
| 75 | Печень по-строгановски | 140 | 19,14 | 13,8 | 10,2 | 244,32 | 0,44 | 11,4 | 11,62 | 174 | 9,84 | 36,1 | 74,28 | 409,9 |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |
| 26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 117,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | 35,42 | 22,2 | 128,57 | 865,56 | 0,61 | 34,36 | 11,62 | 1,74 | 13,1 | 74,34 | 138,88 | 490,07 |  | |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 0,40 |  | 6,0 |  |  | |
|  | Сочник | 100 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **итого** |  | 3,95 | 2,5 | 44,5 | 188 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **День-вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 405 | | Каша ячневая молочная | 200 | 7,0 | 9,4 | 48,7 | 316,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 39 | | Булка «Плюшка» | 0,1 | 3,5 | 0,55 | 23.2 | 114,5 | 0,05 |  |  |  | 0,85 |  | 10 |  | |  | |
| 33 | | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | | **Итого** |  | 20,5 | 16,35 | 91,9 | 1027,84 |  | 10,00 |  |  | 3,05 |  | 26,0 |  | |  | |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 133 | | Суп картофельный | 250 | 2,8 | 3 | 20,5 | 121 | 0,05 | 18,4 |  |  | 0,79 |  | 43,3 |  |  | |
| 9 | | Каша рассыпчатая гречневая (перловая) | 150 | 8,3 | 8,9 | 37,35 | 262,5 | 0,03 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 13  15 | Салат из свежих огурцов;  Салат соленые огурцы с луком | | 60  50 | 0,45  0,85 | 3,66  5,01 | 1,42  2,58 | 40,38  59,1 | 5,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 277 | | Гуляш из отварного мяса (говядина) | 150 | 15,8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,1 | 1,1 | 215,9 |  | 2,8 | 29,3 | 20,8 | 195,6 |  | |
| 49 | | Компот из свежих плодов | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 114,6 |  | 0,3 |  |  | 0,28 | 1,4 | 11,1 |  |  | |
| 39 | | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
|  | | **Итого** |  | 35,95 | 40,17 | 123,55 | 621,58/706,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 41 | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 4,6 | 26,5 | 159 |  | 1,17 |  |  | 0,12 |  | 113,2 |  |  | |
|  | | Булка «Лакомка» с джемом | 0,06 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | **Итого** |  | 7,95 | 7,1 | 57 | 319 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 11 | Каши из хлопьев «Геркулес» | 200 | 9,1 | 11,2 | 34,9 | 274,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Пряник | 100 | 7,1 | 6,4 | 70,0 | 1610 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Банан | 100 | 1,5 | 50 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Итого** |  | 23,1 | 21,2 | 121,1 | 1125,7 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 84 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,8 | 3,12 | 7 | 57,6 |  | 3,6 |  |  | 0,84 | 9 | 25,8 |  |  | |
| 31 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 | 0,05 | 10,68 |  |  | 1,2 | 26,1 | 49,73 |  |  | |
| 43 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18,34 |  |  | 112 | 28 | 37,3 |  |  | |
| 16 | Рыба жареная | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0,04 | 2,98 |  |  | 0,68 | 38,8 | 31,26 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
| 50 | Компот из апельсинов и лимона | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | 0,02 | 12 |  |  | 0,24 | 7,62 | 23,02 |  |  | |
|  | **Итого** |  | 28,75 | 21,91 | 122,6 | 732,2 | 0,29 | 50,58 |  |  | 115,64 | 148,32 | 198,37 |  |  | |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 |  | 1,26 |  |  |  | 0,18 | 216 |  |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 0,05 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Итого |  | 8,97 | 7,0 | 37,7 | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 405 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 |  |  |  |  | 0,8 | 20 | 30,4 |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
|  | Булка «Рулет с маком» | 0,100 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого** |  | 18,9 | 20,94 | 113,5 | 1092,3 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 25 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 2,8 | 3 | 20,5 | 121 |  |  |  |  | 1,9 | 58 | 78 |  |  | |
| 4  6 | Лапшевник или творожная запеканка | 120  150 | 21,0  26,31 | 14,46  18,09 | 20,58  25,74 | 296  372 | 0,07 | 0,28  0,36 |  |  | 0,96 | 1,05 | 177,6  221,1 |  |  | |
| 46 | Какао с молоком | 200 | 4.1 | 3.54 | 17,57 | 118,6 |  | 1,58 |  |  |  | 0,48 | 10,67 | 152,2 |  | |
|  | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |
|  | **Итого** |  | 15,4/30,87 | 11,98/8,48 | 108,5/100,08 | 602/687 | 0,1 | 0,62 |  |  | 2,76/3,14 | 77,91 | 126,82/266,7 |  |  | |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 339 | Сок яблочный | 200 | 1 | 19,6 | 89,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 80 | печенье | 0,04 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  | 4,4 |  |  |  | 11,6 | 36 |  | |
|  | итого |  | 4,0 | 3,9 | 49,4 | 256 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День -пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 27 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  |  |  | 1,0 |  | 22 |  | |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 132 | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |  | 5,76 |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  |  | |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 97 | Капуста квашенная с луком | 50 | 0,405 | 4,99 | 1,195 | 52,77 |  | 25,5 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 | Бульон куриный | 250 | 1,22 | 0,1 | 1,2 | 10 |  | 0,47 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 37 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,05 |  |  |  | 1,1 | 8,62 | 4,86 |  |  | |
| 29 | Соус томатный | 125 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 24 | Сосиски | 6 | 7,11 | 19,9 | 0,32 | 210,2 | 0,11 |  |  |  | 1,1 | 12,8 | 23,7 |  |  | |
| 48 | Кисель из концентратов (плодовых или ягодных экстрактов) | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  |  | 0,19 | 5,58 | 22,46 |  |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |
|  | **Итого** |  | 22,345 | 32,9 | 116,785 | 855,57 | 0,172 | 28,37 |  |  | 2,39 | 27 | 51,02 |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 0,40 |  | 6,0 |  |  | |
|  | Пряник | 0,05 | 7,5 | 10 | 74,5 | 417 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Итого |  | 7,7 | 10 | 88,5 | 445 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**Неделя: вторая**

**Сезон: весеннее - летний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергет.  Ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | |  | |
|  |  |  | белки | жиры | Углеводы |  | В | С | А | Е | Fe | Мд | Са | Р | |  | |
|  | **День-понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 6 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,2 | 7,0 | 21,5 | 169,9 |  |  |  |  | 4,4 | 131,7 | 24,7 |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
| 80 | Печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29,8 | 116,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого** |  | 21,4 | 25,04 | 137,05 | 1222,1 | 0,22 | 40 |  |  | 4,64 | 131,7 | 48,7 |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 81  97 | Салат из свежей капусты с луком;  Капуста квашенная с луком | 100  50 | 1,1  1,2 | 2,5  3,3 | 4,6  11,7 | 40,8  82 |  | 27,6 |  |  | 0,42 | 9,6 | 36 |  |  | |
| 25 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 0,29 | 1 |  |  | 2,6 | 35,5 | 53 |  |
| 291 | Каша гречневая с мясом птицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,3 | 0,106 | 6,03 |  |  | 1,97 | 54,04 | 46,34 |  |
| 26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 117,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 0,40 |  | 6,0 |  |  | |
|  | Сочник | 100 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **итого** |  | 3,95 | 2,5 | 44,5 | 188 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День-вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 24 | Сосиски | 70 | 7.11 | 19,9 | 0,32 | 210,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3/27 | Омлет натуральный или яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08/0,03 | 0,21 |  |  | 2,1/1,0 | 12,9 |  |  | |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | молоко | 200 | 5 | 6 | 9.4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Итого** |  | 15,07 | 20,77 | 50,88 | 482,9 | 0,11 | 10,5 |  |  | 2,38 | 14,3 | 109,58 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 13  15 | Салат из свежих огурцов;  Салат соленые огурцы с луком | 60  50 | 0.75  085 | 3.66  5,01 | 1.425  2,58 | 40.38  59,1 | 5.7 |  |  |  | 1,48 | 16,83 | 29,26 |  | |  | |
| 30 | Суп картофельный с крупой (перловая) | 250 | 2,0 | 5,09 | 11,98 | 107,3 | 0.09 | 8,38 |  |  | 0.9 | 24,2 | 29,2 |  | |  | |
| 1 | Плов из говядины | 200 | 22,8 | 419,5 | 54,3 | 495 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
| 50 | Компот из апельсинов и лимонов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | 0,02 | 12 |  |  | 0,24 | 7,62 | 23,02 |  |  | |
|  | **Итого** |  | 18,34/23,73 | 23,62/20,38 | 122,68/123,56 | 817/798 | 0,33 | 46.4/45,4 |  |  | 115,19 | 76,65 | 138,68 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 41 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 4,6 | 26,5 | 159 |  | 1,17 |  |  | 0,12 |  | 113,2 |  |  | |
|  | Булка «Лакомка» с джемом | 0,06 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Итого |  | 7,95 | 7,1 | 57,0 | 319 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 12 | Каша ячневая молочная | 200 | 8,7 | 9.0 | 42.2 | 282,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Пряник | 100 | 7,5 | 3,5 | 55 | 320 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Банан | 100 | 1,5 | 50 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Итого** |  | 22,7 | 19 | 128.4 | 1133,9 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 15 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,2 | 103,9 | 0,02 | 6,44 |  |  | 1,48 | 16,83 | 29,26 |  | |  | |
| 29 | Щи из свежей капусты с картофелем | **250** | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 10,8 | 0,05 | 10,68 |  |  | 1,2 | 26,1 | 49,73 |  |  | |
| 43 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18,34 |  |  | 112 | 28 | 37,3 |  |  | |
| 78 | Сельдь с луком репчатым или | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 16 | Рыба жареная | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 49 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 0,95 | 5,14 | 14,18 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
|  | **Итого** |  | 32,61 | 30,59 | 139,69 | 889,5 | 0,212 | 15,68 |  |  | 2,76 | 39,42 | 87,61 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 |  | 1,26 |  |  |  | 0,18 | 216 |  |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 0,05 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Итого |  | 8,97 | 7,0 | 37,7 | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День -четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 38 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13.5 | 15.92 | 34,1 | 334,4 | 0,08 | 0,224 |  |  | 1,23 | 14,5 | 295,2 |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
|  | Кекс «Детский» | 0,08 | 7,5 | 6 | 59 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого** |  | 21,56 | 22,09 | 105,52 | 1071,60 | 0,08 | 40,14 |  |  | 1,01 | 12,7 | 208,5 |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 10 | Свекольник | 200 | 1,54 | 0,57 | 8,04 | 83,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 321 | Капуста тушенная | 200 | 4,13 | 8,6 | 25,13 | 200,3 |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 24 | Сосиска отварная | 70 | 7,11 | 19,9 | 0,32 | 210,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
| 332 | Кисель из концентратов плодовых и ягодных экстрактов | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого** |  | 42,1 (46,4) | 33,44 (38,54) | 105,17 (11,77 | 1010,55(978,55) | 0,41 | 39,78 (31,68) |  |  | 5,71 | 169,97 | 273,4 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 339 | Сок яблочный | 200 | 1 |  | 19,6 | 89,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 40 | печенье | 0,04 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |  | 4,4 |  |  |  | 11,6 | 36 |  | |
|  | Итого |  | 4,0 | 3,9 | 49,4 | 256 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 101 | Суп молочный с крупой (кукурузной) | 200 | 4,97 | 5,1 | 16,5 | 131,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Булка «Ватрушка» | 0,100 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Итого** |  | 20,34 | 19,47 | 116,28 | 1084,52 | 0,03 | 10 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 97  22 | Салат из квашеной капусты с луком или овощи натуральне свежие | 50  50 | 0,405  0,55 | 4,99  0,1 | 1,195  1,9 | **52,77**  11,0 | 0,03 | **25,5**  0,02 |  |  | 8,75 | 7,0 | 10,0 |  | |  | |
| 2 | Бульон куринный | 250 | 1,22 | 0,1 | 1,2 | 10 |  | 0,47 |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 36 | Рагу из птицы | 200 | 14,3 | 13,3 | 17,4 | 186 | 0,19 |  |  |  | 4,4 | 131,7 | 24,7 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 90 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,4 |  | 0,03 |  |  | 0,51 |  | 6 |  |  | |
| 46 | какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |  | 1,58 |  |  | 0,48 | 10,67 | 152,2 |  |  | |
|  | **Итого** |  | 16,995 | 15,01 | 98,754 | 595,27 | 0,19 | 26,27 |  |  | 4,68 | 133,ё | 35,8 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Пряник | 0,05 | 7,5 | 10 | 74,5 | 417 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Итого |  | 7,7 | 10 | 88,5 | 445 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |