

Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0.58	0.24	15.54	66.62	TK №398
	Кондитерское изделие (Печенье)	10	0.56	0.28	7.82	36.00	-
Итого за уплотненный полдник:		360	17.01	24.37	48.39	393.76	
Итого за день 1:		1480.00	42.81	47.94	203.28	1400.94	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное, соль йодир.)	135	4.84	2.31	31.05	101.25	TK 189
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	TK №3
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар-песок)	180	1.40	1.43	1.96	26.25	TK 394
Итого за завтрак:		350	10.65	9.99	52.25	292.65	
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт 2,5%	150	4.35	3.75	6.00	85.18	TK №401
Обед	салат из вареной моркови с курагой (морковь, курага, масло растительное)	30	1.29	1.26	5.18	41.50	TK №23
	Суп картофельный с клецками (говядина 1 кат, картофель, лук репчатый, морковь,, мука пшеничная, яйцо куриное, масло сливочное)	170/20	3.39	4.19	21.15	178.47	TK №115/144
	Котлета из мяса (говядина, свинина, лук репчатый, яйцо куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	50	7.64	7.97	7.10	130.70	TK 386
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	50	1.02	1.43	6.69	39.58	TK №321
	Капуста тушеная (капуста белокочаная, лук репчатый. морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	60	1.23	1.72	8.03	43.85	TK №155
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		610	18.66	17.10	91.52	628.78	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	150	6.03	10.36	26.32	219.42	TK №250
	Кисель ягодный (ягоды с.м., крахмал, сахар)	180	0.11	0.00	14.72	63.60	TK №648
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9

	яйцо куриное отварное 1/2 шт	20	1.14	6.34	4.62	71.40	TK № 10
Итого за уплотненный полдник:		380	8.60	16.92	53.86	394.42	
Итого за день 2:		1490.00	42.25	47.76	203.63	1401.04	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное 72.5% соль йодированная)	135	3.54	1.56	24.56	126.36	TK №169
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	TK №3
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	64.00	TK №397
Итого за завтрак:		350	10.41	9.68	55.75	355.51	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед:	помидор свежий порционно (свежие помидоры)	30	0.26	2.84	0.84	29.90	TK №23
	Щи из св. капусты со сметаной (курица., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	170/10	1.59	5.82	5.92	119.30	TK №67
	Печень по-строгановски (печень гов., морковь, лук репч., сметана, мука пшеничная, масло слив., соль йод.)	50	7.17	7.03	1.52	98.07	TK 374/ TK 529
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6.03	4.60	26.35	144.00	TK №313
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		630	21.13	21.16	90.30	645.95	
Уплотненный полдник	запеканка из макарон с творогом с соусом ягодным (творог 9%, яйца куриные, макаронные изделия, сахар-песок, масло растительное, ягоды с.м., крахмал, ягоды с.м.) картофельный)	150	9.42	15.36	22.12	274.00	TK №265
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
	Кондитерское изделие (Пряник)	20	1.12	0.56	15.64	54.00	-
Итого за уплотненный полдник:		350	10.58	15.93	44.58	357.34	
Итого за день 3:		1430.00	42.51	47.17	200.43	1405.80	
День 4 (Четверг)							

Завтрак	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	135	4.78	1.94	23.64	120.60	TK №215
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/10	1.36	3.84	19.30	148.30	TK №3
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	180	1.95	1.99	9.03	69.10	TK 513
Итого за завтрак:		360	8.09	7.78	51.97	338.00	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед	сельдь слабо-соленая (сельдь слабо-соленая, лук репчатый, масло растительное)	30	0.87	0.75	1.20	15.90	TK № 316
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	170	1.22	1.83	18.43	147.96	TK 100
	суфле из птицы (филе куриное, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодир)	50	7.64	7.97	7.10	130.70	TK 368
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	87.08	TK №321
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		590	16.07	14.23	84.82	576.33	
Уплотненный полдник	Булочка молочная (молоко, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная, масло подсолнечное, сахар-песок)	60	1.57	2.57	46.69	184.18	TK 477
	Капуста тушеная с мясом (говядина, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, соль йод.масло растительная)	150	17.12	22.19	2.04	200.50	TK №322
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №648
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
Итого за уплотненный полдник:		410	20.25	25.03	63.91	454.02	
Итого за день 4:		1460.00	44.81	47.44	210.50	1415.34	
День 5 (Пятница)							

Завтрак	Каша пшенная молочная (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная)	135	4.74	2.13	22.63	127.61	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	64.00	TK №397
	ИТОГО за завтрак	350	11.61	10.25	53.82	356.76	
Итого за 2 завтрак:	Кисломолочный продукт	150	4.05	4.50	6.60	110.45	TK №401
Второй завтрак:	кукуруза консервированная порционно (кукуруза консервированная)	30	0.25	1.47	2.18	22.95	TK 50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (курица 1 кат., картофель, свекла, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	170/10	4.55	11.21	45.33	224.44	TK №57
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150	14.69	14.01	16.85	235.36	TK №276
	Компот из смеси фруктов (фруктовая смесь замороженная, сахар-песок)	180	0.21	0.08	17.83	72.84	TK 375
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед		590	23.29	27.23	105.15	666.09	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	50	6.13	4.69	7.10	95.00	TK №255
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	110	2.61	2.80	26.49	133.00	TK №316
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Итого за уплотненный полдник:		460.00	10.50	8.13	58.41	344.34	
Итого за день 5:		1550.00	49.46	50.11	223.97	1477.64	
Итого в среднем за период 7 дней:		1482.00	44.37	48.08	208.36	1420.15	
Неделя 2							
День 6							

Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар)	135	3.86	2.11	18.65	107.90	TK №173
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	TK №1
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	180	1.40	1.43	1.96	29.17	TK 394
Итого за завтрак:		350	9.67	9.79	39.86	302.22	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	73.93	TK №399
Обед	томаты в собственном соку (томаты в собств.соку)	30	0.35	0.05	0.95	5.50	TK №33
	Суп с фрикадельками мясными (говядина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., яйцо куриное, масло раст., соль йод.)	170/20	2.14	5.53	6.38	98.00	TK 34
	Котлета куриная (филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодир)	50	7.64	7.97	7.10	130.70	TK 372
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6.03	4.60	26.35	144.00	TK №313
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		640	22.23	19.01	96.45	632.88	
Уплотненный полдник	Макаронны отварные с сыром (макаронные изделия, соль оидир, сыр, масло сливочное)	150/12	9.32	18.53	37.32	326.00	TK № 256
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
	Кондитерское изделие	10	0.56	0.28	7.82	36.00	-
	Итого за уплотненный полдник:		352	9.92	18.82	51.96	391.34
Итого за 6 день:		1492.00	42.57	47.78	203.42	1400.37	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное, соль йодир.)	135	4.38	2.21	21.41	105.40	TK №170
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр)	30/5/10	1.36	3.84	19.30	148.30	TK №3
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	76.80	TK №397
Итого за завтрак:		360	8.20	7.91	52.65	330.50	

Второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	4.86	5.40	7.92	132.55	<i>TK №401</i>	
Обед	Салат из свеклы с черносливом (свекла, чернослив, масло растительное)	30	0.44	2.38	1.97	31.00	<i>TK №29</i>	
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	170/10	1.32	4.31	11.32	114.53	<i>TK №81</i>	
	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	150	11.55	11.43	30.01	269.18	<i>TK №403</i>	
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар)	180	0.13	0.13	14.10	58.20	<i>TK №372</i>	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	<i>TK №9</i>	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	<i>TK №6</i>	
Итого за обед:		590	17.04	18.72	80.36	583.41		
Уплотненный полдник	Рагу овощное с мясом (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свинина, соль йодированная, масло подсолнечное)	150	15.33	15.65	11.83	158.33	<i>TK №322</i>	
	Ватрушка с творогом (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, творог)	60	1.36	5.24	50.69	134.25	<i>TK №531</i>	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	<i>TK № 392</i>	
		Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	<i>TK №9</i>
Итого за уплотненный полдник:		410	18.05	21.12	77.54	361.92		
Итого за день 7:		1360.00	43.29	47.74	210.55	1408.38		
День 8								
Завтрак	Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное 72,5%)	135/5	5.05	3.07	27.13	135.00	<i>TK 266</i>	
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	<i>TK №1</i>	
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	180	1.95	1.99	10.84	69.10	<i>TK 513</i>	
Итого за завтрак:		355	11.41	11.33	57.22	369.25		
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	<i>TK №368</i>	
	салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук репчатый, мало растительное)	30	0.57	2.67	2.31	35.70	<i>TK № 9</i>	

Обед	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	170/20	2.53	1.59	9.32	149.32	TK №87
	Оладьи печеночные (печень гов., яйцо, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, хлеб пшеничный, соль йод., масло раст)	50	6.13	4.69	7.10	67.86	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	80.38	TK №321
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		640	17.55	12.96	89.12	587.94	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный) с курагой (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, курага, сухари панировочные, молоко сгущенное)	150	11.84	18.54	21.74	236.00	TK №285
	Компот ягодный (вишня с.м., сахар)	180	0.11	0.00	14.72	68.50	TK №648
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	1.45	3.82	13.64	94.55	-
Итого за уплотненный полдник:		350	13.40	22.36	50.10	399.04	
Итого за день 8:		1445.00	42.76	47.05	206.24	1403.23	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	135	3.71	3.06	11.93	113.09	TK №93
	Бутерброд с повидлом (батон, повидло, масло сливочное)	30/5/10	1.33	5.12	30.55	155.70	TK №72
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар-песок)	180	1.40	1.43	1.96	32.81	TK 394
Итого за завтрак:		360	6.43	9.61	44.44	301.60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	TK №399
Обед	салат из вареной моркови и зеленого горошка (морковь, зеленый горошек, растительное масло, соль йодир)	30	2.29	2.26	5.18	41.50	TK №25
	Свекольник с яйцом, со сметаной(курица 1 кат,1/2 яйца, свекла,картофель, морковь, лук репч., яйцо,томат паста, масло раст., соль йодир., сметана)	170/20/8	13.35	2.54	3.93	144.00	TK №136
	Тефтели мясные (говядина,свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	50	6.55	8.96	6.37	82.50	TK №394

	Капуста тушеная (капуста , масло подсолнечное, соль)	110	0.30	0.04	11.01	55.12	TK №155
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		638	27.91	14.56	78.06	557.80	
Уплотненный полдник	Блины со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, молоко, сахар – песок, соль йодир, масло растительное, сгущенное молоко)	150	6.32	22.62	41.97	370.00	TK № 523
	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
	Кисель ягодный (черная смородина, крахмал, сахар)	180	0.11	0.00	14.72	63.60	TK №648
Итого за уплотненный полдник:		430	6.83	23.02	66.49	480.60	
Итого за день 9:		1578.00	41.92	47.33	204.14	1409.01	
День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная (крупа гречневая,молоко,масло сливочное, сахар-песок)	135	5.84	2.47	24.10	127.25	TK № 171
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/5	4.41	6.26	19.25	165.15	TK №1
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	180	1.95	1.99	10.84	103.65	TK 513
Итого за завтрак:		350	12.20	10.72	54.19	396.05	
Второй завтрак:	кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	113.57	TK №401
Обед	салат из свеклы с курагой и изюмом (свекла, курага, изюм, масло растительное)	30	0.55	1.44	2.86	26.60	TK №29
	Рассольник Ленинградский со сметаной (курица, крупа перловая, лук репч., огурцы соленые., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	170/10	2.31	6.83	9.16	134.00	TK №100
	котлета куриная (филе куриное, яйцо куриное,хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	50	7.64	7.97	7.10	81.69	TK 368
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%. соль йодир)	110	1.74	7.33	44.13	193.32	TK №204
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
Итого за обед:		600	16.33	24.11	106.62	630.29	

Уплотненный полдник	Биточки рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, соль йодированная, яйцо куриное,масло подсолнечное)	50	6.13	4.69	7.10	95.00	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2.25	3.14	14.71	104.50	TK №321
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за полдник:		360	9.74	8.07	36.83	268.84	
Итого за день 10:		1460.00	42.62	46.64	203.65	1408.75	