







Фрукт		100	100,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед													
Борщ Морвячок с курицей и сметаной 200/5/5	25	200/5/5	760,0	895,30	25,61	135,45	337,66	0,45	49,23	3,37	124,87	99,57	301,59
Пюре картофельное 150	520	150	210,0	101,12	2,69	10,79	75,50	0,07	14,37	0,89	35,20	34,46	52,28
Минтай, тушеный в томате с овощами 50/50	309	50/50	148,10	3,23	5,21	21,99	35,10	0,16	26,74	1,20	42,84	32,77	96,27
Чай с сахаром	628	200	100,0	178,32	13,52	10,04	8,86	0,17	9,07	0,93	37,90	30,14	148,92
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99	0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной		15	15,0	36,90	1,16	0,13	7,61	0,05	0,30	0,30	6,00		
Роталии Поедский со ступенным молоком 70		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61						
1 нед. Пятница		70	70,0	337,00	3,80	6,90	64,60						
Завтрак													
Бутерброд с маслом 15/20	1	15/20	505,0	1 318,74	53,81	54,96	1 066,33	0,77	198,85	11,02	322,82	189,02	664,61
Омлет яичный 150	284/1	150	36,0	608,96	20,70	35,52	50,43	0,27	10,66	6,03	217,27	40,13	324,08
Чай с молоком (50/15)	630	200	150,0	263,60	1,62	12,54	10,26	0,07	0,43	0,43	9,80	2,85	2,85
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	87,76	1,60	2,87	341,70	0,09	0,26	2,90	118,07	19,73	266,99
Фрукт		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	0,40	0,10	66,40	11,40	53,24
Обед		100	100,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Ци из капусты с картофелем со сметаной и курицей 250/10/5	120/3	250/10/5	270,0	709,78	33,11	19,44	100,68	0,50	188,19	4,99	105,55	148,89	340,53
Рагу из тыквы 50/240	443/2	60/240	300,0	330,21	24,47	11,21	14,08	0,11	19,23	0,95	37,50	27,18	73,37
Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,60	0,32	0,14	33,72	0,28	38,96	3,12	49,85	120,11	265,56
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	24,44	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб ржаной		30	30,0	66,60	2,21	0,39	15,21	0,10	0,60	0,60	12,00		
2 нед. Понедельник													
Завтрак													
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/25 (батон)	3	10/10/25	476,0	1 429,27	57,86	54,98	173,56	0,57	44,19	9,56	489,14	255,22	834,96
Каша геркулесовая молочная с маслом	257/3	200/10	45,0	710,26	4,56	11,64	77,68	0,29	1,26	3,76	410,05	106,94	495,68
Напиток из цикория с молоком	45	200	210,0	288,62	8,19	13,49	32,65	0,13	0,07	0,09	105,95	8,75	78,15
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	121,25	2,92	2,51	75,10	0,39	1,77	1,77	145,94	71,99	234,60
Яйцо вареное	337	1	20,0	49,20	1,55	0,17	21,62	0,03	0,60	0,29	123,54	20,39	90,00
Обед		1	1,0	75,99	6,15	5,57	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00		
Суп "Министроне" с курицей и со сметаной 200/10/5	140/2	200/10/5	870,0	719,01	34,49	21,60	121,00	0,03	42,93	5,80	78,09	148,28	339,28
Плов из филе куриного с курицей 70/200	492	70/200	260,0	109,80	2,37	6,32	10,78	0,06	9,88	0,62	23,29	13,47	38,25
Напиток витаминизированный "Витолка"		200	270,0	462,51	28,70	14,45	54,81	0,12	4,22	2,58	31,80	125,81	290,03
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	18,33	0,40	8,00		
Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00		
Фрукт		100	100,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
2 нед. Вторник													
Завтрак													
Пудинг из творога с молоком ступенным* 130/20	1	130/20	510,0	1 234,81	51,36	38,03	169,25	0,62	66,73	10,41	378,73	169,39	652,95
Чай с сахаром	628	200	150,0	866,58	23,29	17,27	82,48	0,19	12,74	3,86	257,20	47,18	308,76
Хлеб витаминизированный пшеничный		200	200,0	376,02	19,69	16,33	36,77	0,08	0,69	0,77	227,07	34,18	291,44
Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	11,54	0,20	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Фрукт		100	100,0	44,40	1,47	0,26	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00		
Обед													
Расолы Ленинградский с курицей и сметаной 250/5/10	129/3	250/5/10	860,0	648,23	28,07	20,76	144,82	0,43	53,99	6,55	121,53	122,21	344,19
Колобки мясные "Угоровские" гв 90	90	90	270,0	133,53	3,79	6,63	14,70	0,10	14,06	0,92	21,74	26,43	76,89
Пюре картофельное 160	520	160	160,0	153,85	17,18	7,69	4,75	0,06	1,17	1,69	17,49	47,07	144,71
Чай лимонный 3	200,0	200,0	200,0	157,97	3,45	5,56	23,46	0,17	27,46	1,28	45,70	34,95	102,69
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	62,28	0,23	0,05	15,10	0,06	1,30	0,06	6,60	4,76	8,90
Хлеб ржаной		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00		
Фрукт		100	100,0	44,40	1,47	0,26	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00		
2 нед. Среда													
Завтрак													
Бигосек рубленый из тыквы паровой 90 *	461/1	90	580,0	1 315,99	67,68	28,53	195,78	0,79	39,10	13,65	175,81	330,80	633,50
Макаронные изделия отварные 150	733	150	90,0	546,07	27,04	8,59	55,74	0,27	12,05	4,87	56,85	80,16	182,76
Чай лимонный 5	200	200	150,0	130,62	17,72	2,93	8,30	0,08	1,32	1,32	15,76	59,82	119,60
Хлеб витаминизированный пшеничный	ТТК №65/20	20	200,0	212,59	5,75	4,80	36,70	0,09	2,05	0,08	14,16	8,54	46,94
Фрукт		20	20,0	62,26	0,15	0,03	15,14	0,10	2,05	0,08	4,93	2,80	5,22
Хлеб ржаной		100	100,0	49,20	1,55	0,17	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00		
Обед		20	20,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Хлеб ржаной		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00		
Фрукт		100	100,0	47,00	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед													
Борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной 250/10/10	110	250/10/10	270,0	769,92	40,64	19,94	106,88	0,52	27,05	8,78	116,96	250,64	448,74
Копилка "Витаминная" 100	64	100	100,0	148,28	5,69	7,46	14,66	0,08	22,34	1,48	57,72	37,24	84,19
Каша гречневая рассыпчатая 150	508	150	150,0	157,49	23,04	5,61	4,31	0,06	0,71	1,49	23,24	83,58	170,71
Компот из свежих яблок	631	200	200,0	231,39	7,96	6,20	36,01	0,27	4,26	4,26	16,88	126,22	189,44
Хлеб ржаной		20	20,0	114,56	0,16	0,16	27,87	0,01	4,00	0,95	7,12	3,60	4,40
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	44,40	1,47	0,26	8,82	0,07	0,40	0,40	8,00		



<b>2 нед. Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
Омлет с сыром 150/5	295	150/5	500.0	533.41	22.48	2	222.00	756.08	0.55	23.82	9.39	385.42	143.77	637.64
Чай с молоком (50/15)	630	200	155.0	293.95	17.09	23	1.70	377.30	0.20	10.68	5.70	255.53	42.77	353.69
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20	200.0	87.76	1.60	30	17.36	367.30	0.09	0.28	3.00	166.13	22.37	289.45
Хлеб ржаной	25	25	25.0	49.20	1.55	0.17	10.14	5.00	0.01	0.40	0.10	65.40	11.40	53.24
Фрукт	100	100	100.0	55.50	1.84	0.33	11.03	0.07	0.07	0.40	0.40	8.00		
<b>Обед</b>														
Суп-пюре из разных овощей с гречками 250/10	167/3	250/10	860.0	47.00	0.40	0.40	9.80	5.00	0.03	10.00	2.20	16.00	9.00	11.00
ФРИКАСЕ из филе птицы 60/40	3/18	60/40	260.0	115.40	37.07	31.96	170.90	378.78	0.35	13.14	3.69	129.89	101.00	283.95
Макаронные изделия отварные 180	753	180	100.0	209.03	2.91	5.54	13.87	168.20	0.08	8.44	0.59	64.81	17.09	71.35
Напиток ягодный	11/19	200	180.0	257.13	19.48	13.24	3.03	171.40	0.05	0.95	1.26	34.45	71.72	153.52
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30	200.0	84.10	0.13	0.11	44.46	39.18	0.11	3.75	0.21	4.10	10.19	56.33
Хлеб ржаной	20	20	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21	0.01	0.10	3.75	0.21	4.10	2.00	2.75
Рогалик Голландский со сулщенным молоком 70	20	20	20.0	44.40	1.47	0.26	8.82				0.60	12.00		
<b>2 нед. Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом, сыром 15/25/25 (батон)	3	15/25/25	550.0	1488.83	47.78	55.02	196.00	985.65	0.85	183.10	7.77	549.98	165.18	654.39
Каша рисовая молочная с маслом 250/15	302	250/15	665.0	285.05	17.34	35.92	96.43	390.70	0.45	21.02	1.40	427.73	62.27	364.20
Кисель с витаминами "Витлошка"	200	200	200.0	377.56	8.53	19.75	12.97	150.45	0.04	0.18	0.21	256.55	17.00	169.10
Хлеб витаминизированный пшеничный	20	20	200.0	95.00	7.26	16.00	49.82	110.25	0.04	0.74	0.79	163.18	45.27	195.10
<b>Обед</b>														
Суп с макаронными изделиями и курицей 200/10 ТТК	5	200/10	810.0	702.02	30.44	19.10	99.57	594.95	0.40	162.08	6.37	122.25	102.91	290.19
Пюре картофельное с морковью	22	150	210.0	120.25	5.28	4.51	12.81	68.06	0.04	1.27	0.56	12.22	16.86	45.98
Кнели мясные "90	48	90	150.0	143.12	2.94	6.03	20.21	417.54	0.16	20.81	1.00	57.33	29.77	92.15
Напиток из плодов шиповника	705	200	200.0	149.65	16.97	7.38	3.87	17.55	0.06	1.69	1.50	18.50	45.68	133.46
Хлеб витаминизированный пшеничный	30	30	30.0	101.60	0.32	0.14	24.44	86.80	0.01	130.00	0.32	6.20	1.60	1.60
Хлеб ржаной	30	30	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21		0.10		0.60	12.00		
Фрукт	100	100	100.0	66.60	2.21	0.39	13.33							
				47.00	0.40	0.40	9.80	5.00	0.03	10.00	2.20	16.00	9.00	11.00