

Свекла отварная	21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Картофель, тушенный в соусе	144	100	150	1,95	3,05	5,49	9,01	17,7	26,55	120,93	190	17,5	27,54
Тефтели мясные	304	60	75	5,47	6,84	4,6	5,76	14,5	18,13	142,14	177,68	1,09	1,37
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из изюма	394	120	150	0,19	0,23	0	0	16,11	20,14	65,21	81,51	0,024	0,03
Итого:				16,45	22,2	20,27	28,83	77,75	108,7	574,23	788,34	35,284	49,13
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:				0,64	1,29	0,56	1,13	40,26	52,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,58	46,25	38,76	51,39	158,71	208,88	1143,7	1480,5	90,074	104,9
День 7 / Понедельник 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	20,62	26,14	192,33	222,44	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:				9,99	11,79	14,34	16,79	57,09	73,95	399,68	472,22	2,53	3,11
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				1,47	1,47	0,2	0,2	15,47	15,47	95,96	95,96	51,24	51,24
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	42	40	60	0,49	0,73	4,06	6,09	4,49	6,73	52,48	78,72	2,8	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Рыба, запеченная в омлете	263	120	150	13,72	17,15	7,52	9,4	8,58	11,72	152,96	191,2	1,65	2,06
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				20,98	26,51	16,38	20,98	47,8	68,66	427,09	559,04	17,43	21,69
Полдник													
Слойка с сахаром	441	60	60	4,86	4,86	7,3	7,3	38,8	38,8	202,5	202,5	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54

Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	39,28	54,43	240,86	289,67	0,48	0,71
Итого за 1 день:				36,8	48,74	38,48	47,34	154,27	203,6	1154,2	1410,8	48,83	57,6
День 11/ Пятница 2 недели													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,17	5,3	6,98	9,37	20,22	24,26	145,17	189	1,45	1,89
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,14	13	15,82	19,28	50,12	62,66	375,77	470,13	2,52	3,31
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2
Итого:				1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1
Плов из говядины	321	160	190	11,33	13,46	7,92	9,4	25,8	30,69	244,15	279	0,82	0,99
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				19,32	23,66	14,84	20,78	64,15	86,47	492,61	597,86	20,85	29,92
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	22,24	36,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,35	44,2	36,33	46,3	155,81	204,91	1135,9	1404,7	30,94	40,93
День 12/ Суббота 2 недели													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				16,72	20,77	15,26	17,47	50,95	58,86	384,91	467,53	1,91	2,56
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	286	85	85	0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2

Итого:				1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед													
Свекла отварная	21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшенный) на мкб со	86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	8,78	9,75	12,84	14,26	103,91	115,45	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины	290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04	0	0	11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:				22,46	29,71	20,29	24,94	60,2	82,51	500,25	623,89	35,674	43,05
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:				0,64	1,29	0,56	1,13	41,26	55,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:				40,87	52,82	36,22	43,65	161,71	206,17	1171,1	1446,6	45,154	53,31