

	Хлеб ржаной апельсин	30 100	2 0,9	- 0,2	10 8,1	52 43	№1
Итого за обед		830	29,9	32,2	96,1	838	
Итого за день		1330	29,9	59,2	1170,1	11425	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	7	6	15	142	№3
	Каша рисовая молочная	200	5	7	32	213	№311
	Кофейный напиток	250	3	4	25	149	№286
Итого за завтрак		500	15	17	72	504	
Обед	Суп картофельный с курицей	250	12	9	20	219	№35
	Голень куриная	150	27	11	-	210	№23
	Капуста тушеная	150	4	5	15	123	№708
	Компот из св. яблок	200	-	-	19	77	№861
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
	банан	100	1,5	-	8	95	
Итого за обед		880	46,5	25	72	776	
Итого за день		1380	63,5	42	144	1280	
День 4							
Завтрак	Омлет запеченный	100	11	15	4	196	№340
	Чай с лимоном	250	1	-	14	58	
	Хлеб пшеничный с маслом	50	2	17	15	220	№299 №2
Итого за завтрак		400	14	32	33	474	
Обед	Борщ с курицей	250	12	11	17	217	№110
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	100	8	7	40	256	№95 №219
	Компот из сухофруктов	150 200	1 2	- -	36 10	145 52	
	Хлеб ржаной	30					№283
	Вафля	42	-	15	30	265	№1
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за обед		872	37,8	44,2	144,5	1139
Итого за день		1272	51,8	76,2	177,5	1613	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша овсяная молочная	220	7	9	28	219	№405

	Чай с сахаром	250	-	-	23	93	№299
	яблоко	100	-	-	10	44	
Итого за завтрак		600	16	19	76	600	
Обед	Рассольник	250	8	11	20	213	№197
	Ленинградский	100	20	3	0	116	№33
	Рыба (минтай) с картофельным пюре	200	28	12	55	199	№241
	Кисель	200	-	-	31	118	№648
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
Итого за обед		780	58	26	116	698	
Итого за день		1300	67	52	182	1230	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	8	7	32	234	№311
	Бутерброд с сыром	50	8	10	15	170	№3
	Чай с сахаром	200	-	-	23	93	№299
Итого за завтрак		485	16	17	70	497	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250	13	10	19	215	№143
	Тефтели мясные	100	9	17	12	235	№30
	гречневой кашей	150	7	5	29	181	№219
	Кофейный напиток	200	3	3	20	119	№286
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за обед		830	34,4	35,3	100,3	849	
Итого за день		1315	50,4	52,3	170,3	1346	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша овсяная молочная	250	9	11	35	274	№405
	Какао	200	4	4	26	154	№269
	банан	100	1,5	-	8	95	
Итого за завтрак		600	16,5	32	84	743	

Обед	Борщ с курицей	250	12	11	17	226	№66
	Котлета с рисом	100	12	6	4	120	№30
	отварным	150	4	5	39	228	
	Чай с сахаром	200	-	-	19	75	№299
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
Итого за обед		735	30	22	89	701	
Итого за день		1235	45	54	165	1349	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша манная						
	молочная	200	6	8	31	222	№107
	Чай с сахаром	250	-	-	23	93	№299
Итого за завтрак		500	8	25	69	535	
Обед	Суп гороховый с курицей	250	7	5	22	150	№36
	Рыба (минтай)с картофельным пюре	100	20	3	0	116	№33
		200	28	12	55	199	№241
	Компот из свежих яблок	250	-	-	45	181	№861
	Хлеб черный	30	2	-	10	52	№3
	сок	200	-	-	23	92	
	Итого за обед		1030	57	20	155	790
Итого за день		1530	73	38	224	1325	
День 4							
Завтрак	Омлет запеченный	100	12	24	10	293	№340
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	17	15	220	№61
	Чай с лимоном	200	1	-	14	58	№299
Итого за завтрак		350	15	41	39	571	
Обед	Щи из св. капусты с курицей	250	12	11	17	217	№82
	Макароны отварные	150	5	9	34	245	№227
		100	21	17	6	249	№23
	Гуляш из говядины						
	Кисель	200	-	-	33	132	№648
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
	Творожок зефир	100	7,5	3,9	10,6	107,5	
	50	0,5	-	41	170		

Итого за обед		890	48	40,9	141,6	1082,5	
Итого за день		1240	63	81,9	180,6	1653,5	
День 5							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	7	8	38	272	№248
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	17	15	220	№61
	Кофейный напиток	250	4	4	25	149	№286
Итого за завтрак		500	13	29	78	641	
Обед	Суп картофельный с рыб. консервам	250	7	13	16	208	№78
	Голень куриная	100	18	7	0	140	№241
	каша гречневая	150	8	8	41	255	№299
	Чай с лимоном	200	1	-	10	42	№1
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	
	пряник	40	2	1	31	140	
Итого за обед		770	38	29	108	837	
Итого за день		1270	52	48	186	1478	