

	на курином бульоне						
	Овощное рагу с курицей	200/180	6,0/5,0	8,0/6,5	8,5/7,0	131,0/125,0	№489
	Горошек зеленый	50/30	3,2/2,4	0,2/0,1	5,3/4,0	41,5/30,1	
	Отвар шиповника	180/150	0,6/0,4	0,2/0,1	8,8/6,6	37,6/28,2	№705
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	80/50	8,7/5,5	4,2/2,6	20,9/13,1	156,0/97,5	№741
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/75,1	№684
Итого за второй день		1623/1165	42,2/27,9	40,0/31,1	241,4/153,2	1498,8/1086,5	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/150	5,0/3,8	6,2/4,7	32,0/24,0	204,0/153,0	№300
	Бутерброд со сливочным маслом	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	19,95/19,95	76,0/76,0	
Обед	Суп рисовый на к/м бульоне	200/150	6,6/5,0	1,3/0,9	70,2/60,0	326,0/295,0	№107 №149
	Вермишель отварная,	100/90	5,5/6,0	0,4/0,6	31,5/34,3	154,0/168,0	№516 №437
	гуляш из мяса	100/90	13,7/8,2	1,0/0,5	67,7/40,6	335,0/201,0	
	Салат из свеклы (лето-осень) салат из свежих овощей	50/30	3,0/1,8	9,5/5,7	5,5/3,3	114,0/68,4	№51
		50/30	1,2/1,1	4,0/3,7	2,7/1,3	52,0/43,8	№16, №19
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
	Чай с лимоном	180/150	0,4/0,3	0,1/0,1	21,2/15,9	82,2/61,7	№686
Полдник	Картофельное пюре с зеленым горошком	200/150 50/30	5,4/4,1 3,2/1,6	11,8/8,9 0,2/0,1	25,8/19,4 5,3/2,6	224,0/168,0 41,5/24,0	№205
	Хлеб пшеничный	20/20	1,4/1,4	0,2/0,2	10,2/10,2	68,5/68,5	
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за третий день		1675/1345	53,2/40,4	41,6/31,8	359,45/287,05	2028,1/1622,3	
День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/150	22,0/16,5	5,0/3,8	150,0/112,6	740,0/555,0	№297
	Бутерброд с маслом сливочным	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1

	Какао-напиток на молоке	180/150	5,2/2,9	5,2/2,9	31,0/17,2	185,0/102,8	№693
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0/0	0/0	15,0/15,0	60,0/60,0	№707
	Суп картофельный с вермишелью на к/м бульоне	200/150	2,6/2,0	2,0/1,5	16,8/12,6	96,0/72,0	№106 №140
	Пирог с капустой с мясом	200/180	16,2/14,0	17,8/16,0	57,2/51,5	451,0/408,0	№746
	Салат из соленых огурцов	50/30	0,5/0,3	2,5/1,5	1,3/0,8	305,0/218,3	№17
	Хлеб пшеничный	30/20	2,1/1,4	0,4/0,2	15,2/10,2	73,5/68,5	
	Компот из сухофруктов	180/150	0/0	0/0	26,0/11,0	104,0/51,0	№639
Полдник	Макароны сладкие отварные со сливочным маслом	100/80	3,4/2,7	5,0/4,0	19,0/15,2	135,0/108,0	№516
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за четвертый день		1525/1185	55,4/43,0	42,6/34,4	367,3/269,5	3174,2/1785,5	
День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200/150	26,0/19,5	5,0/3,8	118,0/88,5	620,0/465,0	№311
	Бутерброд с маслом сливочным	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100/100	0/0	0/0	19,95/19,95	76,0/76,0	
Обед	Суп крестьянский на к/м бульоне	200/150	1,48/1,0	4,92/3,8	6,09/3,9	74,56/62,8	№106 №134
	Картофельное пюре с мясными тефтелями	200/180	2,7/2,0 13,4/9,4	5,9/5,1 27,6/19,4	12,9/10,0 8,6/6,0	112,0/102,0 337,0/235,0	№205 №461
	Салат из свеклы	50/30	3,0/1,8	9,5/5,7	5,5/3,3	114,0/68,4	№51
	Отвар шиповника	180/150	0,6/0,5	0,2/0,1	8,8/6,6	37,6/28,2	№705
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
	Булочка домашняя	80/60	6,6/4,3	0,7/0,5	43,9/32,5	213,6/190,0	№779

	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за пятый день		1435/1175	61,94/41,6	60,69/44,5	291,14/226,25	1935,06/1522,2	
День 6							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200/150	4,4/3,3	3,8/2,9	15,8/11,8	116,0/87,0	№160
	Бутерброд со сливочным маслом	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Какао-напиток на молоке	180/150	5,2/2,9	5,2/2,9	31,0/17,2	185,0/102,8	№693
Второй завтрак	Сок абрикосовый	100/100	0/0	0/0	15,0/15,0	60,0/60,0	№707
Обед	Суп гороховый на к/м бульоне	200/150	22,0/16,3	2,0/1,4	51,0/46,0	310,0/262,0	№139 №107
	Жаркое по- домашнему	200/180	12,0/10,8	30,0/27,0	30,0/27,0	438,0/394,0	№436
	Соленый огурец	50/30	0,4/0,2	0,1/0,1	0,9/0,5	6,5/3,9	№17
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
	Чай с лимоном	180/150	0,4/0,3	0,1/0,1	21,2/15,9	82,2/61,7	№686
Полдник	Кондитерские изделия	30/30	2,2/2,2	3,6/3,6	22,4/22,4	132,0/132,0	№797
	Кисель	200/180	0/0	0/0	32,6/29,3	130,0/117,0	№648
Итого за шестой день		3315/1175	51,2/39,9	48,6/41,7	246,7/206,8	1620,2/1224,3	
День 7							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200/150	14,0/12,0	2,8/1,9	154,0/140,0	700,0/580,0	№311
	Бутерброд с маслом	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0/0	0/0	19,95/19,95	76,0/76,0	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200/150	48,0/37,6	46,6/35,0	5,2/3,9	460,0/345,0	№107 №135
	Вермишель отварная, гуляш из курицы	200/180	5,0/6,5 19,6/9,8	0,4/0,5 4,1/2,05	28,6/37,2 3,0/1,5	140,0/182,0 115,0/57,54	№516 №488
	Салат витаминный	50/30	0,72/0,4	3,12/2,12	5,7/2,3	54,0/30,3	№40
	Компот из сухофруктов	180/150	0/0	0/0	26,0/11,1	104,0/51,0	№639
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
	Ватрушка с творогом	80/50	8,7/5,6	4,2/2,6	20,9/13,1	156,0/97,5	№741

	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за седьмой день		1435/1165	104,2/79	69,72/50,57	369,15/2845,55	2359,9/1714,14	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/150	6,5/4,1	8,3/2,3	27,0/37,5	210,3/187,5	№302
	Бутерброд со сливочным маслом	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Какао-напиток на молоке	180/150	5,2/2,9	5,2/2,9	31,0/17,2	185,0/102,8	№693
Второй завтрак	Сок вишневый	100/100	0/0	0/0	15,0/15,0	60,0/60,0	№707
Обед	Рассольник на к/м бульоне	200/150	9,5/7,8	1,0/0,9	70,0/59,0	330,0/250,0	№106 №132
	Пирог с мясом с капустой	200/180	21,6/14,0	28,0/16,0	48,0/51,5	522,0/408,0	№746
	Салат морковный	50/30	2,9/1,7	3,8/2,3	13,4/8,0	95,9/57,5	№46
	Отвар шиповника	180/150	0,6/0,5	0,2/0,1	8,8/6,6	37,6/28,2	№705
	Хлеб пшеничный	30/20	2,1/1,4	0,4/0,2	15,2/10,2	73,5/68,5	
Полдник	Кондитерские изделия	30/30	2,2/2,2	3,6/3,6	22,4/22,4	132,0/132,0	№797
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за восьмой день		1375/1165	54/37,8	55,2/32,8	277,6/250,8	1804/1436,4	
День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/150	22,0/16,5	5,0/3,8	150,0/112,5	740,0/555,0	№299
	Бутерброд с маслом сливочным	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100/100	0/0	0,3/0,3	19,95/19,95	76,0/76,0	
	Свекольник	200/150	11,2/8,4	16,6/12,5	31,8/23,9	320,0/240,0	№106 №109
	Рис отварной	200/180	3,0/3,3	5,6/6,1	30,1/32,6	63,6/68,9	№511 №488
	Гуляш из мяса кур		12,0/6,0	6,0/3,08	3,0/1,5	114,0/57,0	
	Салат из свежей капусты	50/30	0,8/0,4	3,1/1,9	3,4/2,0	45,0/27,0	№43
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
	Чай с лимоном	180/150	0,4/0,3	0,1/0,1	21,2/15,9	82,2/61,7	№686
Полдник	Пирожок с капустой	90/60	7,1/4,7	8,7/5,8	29,3/19,5	224,1/149,4	№738

	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за девятый день		1445/1175	64,3/46,4	52/39,68	356,15/283,35	2015,8/1529,8	
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная	200/150	22,0/16,5	3,0/2,3	136,0/102,0	600,0/495,0	№302
	Бутерброд с маслом сливочным	25/25	1,8/1,8	3,3/3,3	6,5/6,5	62,5/62,5	№1
	Какао-напиток на молоке	180/150	5,2/2,9	5,2/2,9	31,0/17,2	185,0/102,0	№693
Второй завтрак	Сок сливовый	100/100	0/0	0/0	15,0/15,0	60,0/60,0	№707
Обед	Суп с макаронами на к/м бульоне	200/150	6,6/5,0	4,4/3,3	13,0/9,8	115,2/86,4	№106 №143
	Ленивые голубцы	200/180	21,4/19,3	23,4/21,1	13,2/11,9	356,0/320,4	№485
	Соленый огурец	50/30	0,4/0,2	0,1/0,0	0,9/0,5	6,5/3,9	№17
	Компот из сухофруктов	180/150	0/0	0/0	26,0/11,1	104,0/51,0	№639
	Хлеб пшеничный	40/30	2,8/2,1	0,5/0,4	20,3/15,2	98,0/73,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	80/50	8,7/5,5	4,2/2,6	20,9/13,1	156,0/97,5	№741
	Чай сладкий молочный	180/150	1,6/1,4	1,4/1,2	20,3/16,9	95,2/79,4	№684
Итого за десятый день		1435/1030	70,5/54,7	45,5/37,1	303,1/219,2	1838,4/1431,6	