

	1 день ПОНЕДЕЛЬНИК					2 день ВТОРНИК					3 день СРЕДА					4 день ЧЕРБЕРГ					5 день ПЯТНИЦА				
	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы
<b>З а в т р а к</b>	Каша пшенично-молочная стр.133	0,2	6,18	5,69	28,42	Вермишель отварная / стр.110 Яйцо отварное	0,2	2,97/12	0,31/10	20,43/0,8	Каша геркулесовая молочная стр.133	0,2	7,7	7,7	27,3	Каша пшенично-молочная	0,2	6,8	8,7	21,2	Каша ячменная молочная	0,2	3,6	2	19,8
	Какао стр.150	0,2	22	11	12	Цикорий на молоке	0,2	4	0,2	81,7	Чай сладкий с молоком	0,2		0,06	15,98	Какао	0,2	22	11	12	Цикорий на молоке	0,2	4	0,2	81,7
	Хлеб пшеничный/масло/сыр	0,05/0,1/0,1	4,13/3,3/3,6	1,63/1,3/1,4	18,63/14,9/16,5	Хлеб пшеничный/масло сл.	0,05/0,1/0,1	4,13/3,3	1,63/1,3	18,63/14,9	Хлеб пшеничный/масло сл.	0,05/0,1	4,13/3,3	1,63/1,3	18,63/14,9	Хлеб пшеничный/масло/сыр	0,05/0,1/0,1	4,13/3,3/3,6	1,63/1,3/1,4	18,63/14,9/16,5	Хлеб пшеничный/масло сл.	0,05/0,1	4,13/3,3	1,63/1,3	18,63/14,9
<b>О б е д</b>	Свекольник на костном бульоне/ со сметаной стр.132	0,25/0,01	4,675/0,37	2,125/1,76	12,725/0,35	Суп с клецками на костном б-ве ТК№3	0,25	13,25	2,50	13,75	Щи на костном б-ве / стр.130 со сметан	0,25/0,01	2,22/5	7,8	14,5	Суп рыбный стр.127	0,25	12,61	3,1	22,5	Суп-рассольник на костном б-ве / со сметаной стр.128	0,25/0,01	2,9	7,10	19,19
	Голубцы формовые ливные стр.136	0,25	17,07	18,25	24,45	Гуляш мясной ТК№7 с гарниром (греча отварная)	0,18	27/4,77	21,56/2,27	13,14/23,66	Жаркое домашнее у. ТК№8 "Нарезка" витаминная" (капуста св., морковь, яблоко) стр.119	0,2/0,07	17,6/4/11,2	23,8/2,10/0	18,37	Биточки рыбные с гарниром ТК№4 (овощи тушеные или пюре гороховое) стр.112	0,07/0,18	9,43/11,8	4,14/11,3	3,40/51,5	Азу с отварным картофелем стр.124 Нарезка (лук, огурец сол.)	0,18	7,92/0,81	12,6/0,28	22,32/4,72
	Напиток из ягод см.стр. Имя напиток из сухофруктов стр.151	0,2	0,54		27,85	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85	Напиток/шиповник	0,2	2,14		17,44	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85
	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25
<b>П о л д н и к</b>	Омлет с зеленым горошком. Стр.119	0,18	13,176	10,764	6,066	Нарезка (морковь свежая).	0,06	1,3	0,1	7	Блины с повидлом стр.148	0,18	4,7	4	49,5	Нарезка (свекла, огурец сол.).	0,7	1,15	2,69	6,10	Пудинг молочный - рисовый Стр.116	0,13	6,90	3,77	8,32
	Чай сладкий	0,2	0,06		15,18	Пудинг творожный	0,18	27,80	14,30	36,64	Кефир с сахаром	0,2	2,9	3,2	4	Сосиска с гарниром (пюре картофеля) ТК №5	0,6/0,2	7,06/7,33	11,70/5,39	0,99/40,4	Кисель	0,2			9,86,
	Хлеб пшеничный	0,05	4,125			Кисель	0,2			9,8	Печенье	0,06	10,5	19,2	29,4	Печенье	0,06	10,5	19,2	29,4	Печенье	0,06	10,5	19,2	29,4
	Фрукты	0,15	1,5		22,4	Печенье	0,06	10,5	19,2	29,4	Фрукты	0,15	0,4		10,7	Чай сладкий	0,2	0,06		15,18	Хлеб пшеничный	0,05	4,125	1,625	28,75
																					Фрукты	0,15	1,06	0,32	8,85
<b>Итого:</b>		83,376	54,519	221,781	<b>Итого:</b>		114,16	73,97	319,95	<b>Итого:</b>		67,835	71,39	233,38	<b>Итого:</b>		92,01	62,95	262,99	<b>Итого:</b>		52,39	50,63	316,54	

	6 день. Понедельник					7 день. Вторник					8 день. Среда					9 день. Четверг					10 день. Пятница				
	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы
З а в т р а к	Плов фруктовый стр 117	0,2	3,2	2,8	28,8	Каша манная стр 141	0,2	5,9	7,7	30,3	Каша "Дружба" молочная стр 135	0,2	4,84	4,4	25,42	Омлет	0,18	18,12	30,8	3,8	Каша рисовая молочная	0,2	6,04	9,96	31,32
	Какао	0,2	22	11	12	Цикорий на молоке	0,2	4	0,2	81,7	Чай сладкий с молоком	0,2		0,06	15,98	Какао	0,2	22	11	12	Цикорий на молоке	0,2	4	0,2	81,7
	Хлеб пшеничный/масло/сыр	0,05/0,01/0,01	4,13/3,3/3,6	1,63/1,3/1,4	18,63/14,9/16,5	Хлеб пшеничный/масло сл	0,05/0,01	4,13//3,3	1,63/1,3	18,63/14,9	Хлеб пшеничный/масло/сыр	0,05/0,01/0,01	4,13/3,3/3,6	1,63/1,3/1,4	18,63/14,9/16,5	Хлеб пшеничный/масло/сыр	0,05/0,01/0,01	4,13/3,3/3,6	1,63/1,3/1,4	18,63/14,9/16,5	Хлеб пшеничный/масло сл	0,05/0,01	4,13//3,3	1,63/1,3	18,63/14,9
О б е д	Суп гречневый на костном 6-не стр 134	0,25	2,79	8	12,38	Борщ на костном 6-не сметаной стр 126	0,25/0,01	1,6	4,85	10,925	Суп гороховый на костном 6-не стр 138	0,25	11,13	3,75	23,88	Суп рыбный стр.127	0,25	15,925	0,75	11,525	Суп крестьянский на костном 6-не стр 134	0,25	3,025	2,025	16,5
	Котлета стр 130 с гарниром (поре картоф)	0,18/0,07	12,42/0,73	16,20/1,88	25,02/1,85	Бефстроганов ТК №1 с гарниром (рис) или шпаш стр 132	0,2	15	9	48	тефтели (мясо/рис) ТК №15 с овощами	0,2	16	13,44	39,16	Котлета рыбная ТК №11 с гарниром (овощи тушеные) ТК №12	0,07/0,18	14/1,74	6/0,19	5,5/6,23	Пицца отварная ТК №14 с гарниром (поре картоф) Нарезка (свежая, огурец сол.) или икра свежемороженая ТК №16	0,18/0,07	21,6	12,6	7,2
	Напиток из св.мор. или компот из сухофруктов	0,2	0,54		27,85	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85	Напиток шиповник	0,2	2,14		17,44	Компот из сухофруктов С	0,2	0,54		27,85
	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25	Хлеб ржаной	0,05	2,6	0,6	22,25
	Рагу овощное стр 144	0,2	4,56	6,88	10,96	Нарезка (морковь, яблоко)	0,06	1,01	4,70	5,81	Нарезка из овощей (картофель, огурец, лук)	0,2	1,48	6,38	7,98	Каша гречневая рассыпчатая ТК №13	0,2	11,4	9,64	54,9	Блины с повидлом	0,18	4,7	4	49,5
П о л д н и к	Чай сладкий	0,2	0,06		15,18	Сырники	0,2	34,24	16,8	54,4	Чай сладкий с молоком	0,2		0,06	15,98	Молоко	0,2	0,08		21,27	Кефир с сахаром	0,2	2,9	3,2	4
	Хлеб пшеничный	0,05	4,125			Чай сладкий	0,2	0,06		15,18	Хлеб пшеничный	0,05	4,125			Хлеб пшеничный	0,05	4,125			Печенье	0,06	10,5	19,2	29,4
	Итого:		64,06	51,69	206,32	Итого:		72,78	47,18	364,495	Итого:		51,75	33,02	228,53	Итого:		103,2	63,31	204,945	Итого:		63,34	54,445	303,25