

1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311
			сладкое	Йогурт/ сырок творожный	100	4	3	21	110	3
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	
			<i>итого</i>		530	18	14	102	566	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Речка отварная	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов/ курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	33	36	130	1007	
1	2	Итого за день:			1330	51	50	232	1573	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	90	16	20	10	270	388	
			гарнир	Макаронны отварные	180	7	6	45	262	332	
			напиток	Компот из св. фруктов/ягод	200	0	0	25	90	631	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	0	25	90		
			<i>итого</i>	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	510	28	26	105	712	7	
					60	2	5	3	68		
				закуска	250	6	7	15	159	132	
	1 блюдо	200	17	9	30	349	499				
	2 блюдо	200	0	0	15	57	685				
	напиток	30	4	0	20	90					
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90				
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76				
		<i>итого</i>	800	32	21	99	799				
1	3	Итого за День:	1310	60	47	204	1511				

1	5	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	60	15	12	7	200	496
			гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	4	7	27	186	520
			гарнир	Картофельное пюре	150	0	0	15	57	685
			напиток	Чай с сахаром	200	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	3	0	16	76	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	26	19	85	609	
			<i>итого</i>		500	3	7	14	129	110
			1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	250	15	12	13	218	451
			гор.блюдо	Тефтели мясные	90	7	6	45	262	332
			гарнир	Макароньы отварные	150	2	0	41	171	639
напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	4	0	20	90				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	16	76				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	0	0	9	47				
фрукты	Фрукты	100								
		<i>итого</i>								
					800	34	25	158	993	
1	5	Итого за День:			1290	60	44	243	1602	

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90	
			<i>итого</i>		505	19	21	100	675	
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	32	28	139	964	
2	1	Итого за день:			1305	51	49	239	1639	

2	3	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш мясной	90	14	13	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4	32	276	297
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		500	25	17	86	793	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Колбаски из филе птицы	90	16	19	10	150	451
			гарнир	Макаронны отварные	180	7	6	45	262	520
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	36	31	118	808	
2	3	Итого за день:			1300	77	75	196	1721	

2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388			
			гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388			
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520			
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90				
			<i>итого</i>				530	25	20	105	677		
			2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140
						2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
						гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
						напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40				3	0	15	90				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40				3	0	16	68				
<i>итого</i>						800	33	21	123	820			
Итого за день:				1330	58	41	228	1497					

2	5	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со стуч. молоком	200	17	19	15	398	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	50				260	
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		500	22	19	55	596	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	30	25	116	839	
2	5	Итого за День:			1300	52	44	171	1435	