



<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 1день</b>	<b>750</b>	<b>18,4</b>	<b>16,6</b>	<b>114,2</b>	<b>681,05</b>	<b>0,358</b>	<b>0,423</b>	<b>82,55</b>	<b>0,238</b>	<b>4,89</b>	<b>886,6</b>	<b>623,85</b>	<b>362,65</b>	<b>81,65</b>	<b>360,45</b>	<b>8,01</b>	<b>63,96</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 2</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	833,3	52	37	11,2	1,37	37	1,4	57,3	54-11г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210	229,3	29,3	64	144	1,37	17	1,4	10,7	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,6	0,1	3,5	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,0	0,2	54-3гн-2020
Хлеб тиеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>17,6</b>	<b>89,2</b>	<b>640,07</b>	<b>0,487</b>	<b>0,433</b>	<b>84,31</b>	<b>0,254</b>	<b>20,22</b>	<b>896,0</b>	<b>1505,5</b>	<b>187,1</b>	<b>37,75</b>	<b>425,05</b>	<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>3,81</b>	<b>3,75</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				



<b>ЗАВТРАК</b>																					
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	41,3	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	0	54-7з-2020
Макаронны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,084	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,8	0	1	54-1г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	34,4	110	46	226	0,78	14,1	1,7	12	58	54-11р-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	0	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	0	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28,2</b>	<b>24,7</b>	<b>106,9</b>	<b>762,5</b>	<b>0,47</b>	<b>0,393</b>	<b>284,98</b>	<b>1,43</b>	<b>59,62</b>	<b>842,9</b>	<b>994,95</b>	<b>266,45</b>	<b>121,05</b>	<b>455,85</b>	<b>6,42</b>	<b>187,86</b>	<b>27,92</b>	<b>61,09</b>	<b>0</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,26	46	0,06	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	0	Пром.
<b>Итого за 4 день</b>	<b>860</b>	<b>35</b>	<b>29,8</b>	<b>118</b>	<b>878,8</b>	<b>0,53</b>	<b>0,653</b>	<b>330,98</b>	<b>1,49</b>	<b>62,82</b>	<b>932,9</b>	<b>1240,95</b>	<b>484,45</b>	<b>147,05</b>	<b>625,85</b>	<b>6,62</b>	<b>205,86</b>	<b>31,92</b>	<b>65,09</b>	<b>0</b>	
<i>Неделя 1 День 5</i>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	122	0,72	6,05	150	205	22,5	2	37,3	1,1	16,9	0,2	0	0	54-11з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	83,3	52	37	112	1,37	37	1,3	57,3	0	54-11г-2020

												3		,			,	0		
														3				3	4	
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	294,7	26,7	2,6	184	2,59	20	3,9	61,3	54-4м-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>35,3</b>	<b>83</b>	<b>760,6</b>	<b>0,522</b>	<b>0,562</b>	<b>185,39</b>	<b>0,91</b>	<b>20,06</b>	<b>985,7</b>	<b>1529,15</b>	<b>204,85</b>	<b>133,25</b>	<b>482,85</b>	<b>8,827</b>	<b>81,46</b>	<b>20,435</b>	<b>132,44</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 5 день</b>	<b>860</b>	<b>28,7</b>	<b>35,5</b>	<b>103,2</b>	<b>847,2</b>	<b>0,542</b>	<b>0,582</b>	<b>185,39</b>	<b>0,91</b>	<b>24,06</b>	<b>997,7</b>	<b>1769,15</b>	<b>218,85</b>	<b>141,25</b>	<b>496,85</b>	<b>11,627</b>	<b>83,46</b>	<b>20,435</b>	<b>132,44</b>	
<b>Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,5	162,5	1,36	15	2,86	47,5	54-21гн-2020
Чай с молоком и	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,0	6,9	0	0,3	20	81,	57	9,	46	0,7	4,	0	1	54-4гн-

сахаром							7					3		9		7	5	,	0	2020
																		8		
																		8		
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>18,8</b>	<b>87,8</b>	<b>605</b>	<b>0,48</b>	<b>0,593</b>	<b>70,1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,01</b>	<b>754,4</b>	<b>660,65</b>	<b>428,9</b>	<b>136,95</b>	<b>510,75</b>	<b>6,43</b>	<b>72,46</b>	<b>21,47</b>	<b>99,7</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16	Пром.
<b>Итого за 1 день</b>	<b>750</b>	<b>21,58</b>	<b>19,6</b>	<b>107,4</b>	<b>693,8</b>	<b>0,54</b>	<b>0,633</b>	<b>80,1</b>	<b>0,13</b>	<b>22,01</b>	<b>806,4</b>	<b>1216,65</b>	<b>460,9</b>	<b>154,95</b>	<b>532,75</b>	<b>10,83</b>	<b>112,46</b>	<b>27,77</b>	<b>25,97</b>	
<b>Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК</b>																				
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,63	21,3	54-4г-2020
Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,018	0,3	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,07	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.



<b>ЗАВТРАК</b>																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,0 8	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0, 1	2	44 0	Пром.
<b>Итого за 3 день</b>	<b>860</b>	<b>34</b>	<b>22,3</b>	<b>146,1</b>	<b>921,2</b>	<b>0,4 62</b>	<b>0,53 2</b>	<b>106 ,02</b>	<b>0,24</b>	<b>30,4 06</b>	<b>893, 7</b>	<b>139 0,6 5</b>	<b>178 ,85</b>	<b>19 9, 95</b>	<b>528, 55</b>	<b>8,8 07</b>	<b>58 ,3 6</b>	<b>3 1, 2 4 5</b>	<b>56 7, 8</b>	
<i>Неделя 2 День 4</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11, 12	0	14, 5	225	92 2,7	82, 7	4 4	145	1,5 7	4 1	2	6 8	54-10г- 2020
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29 5	0,4 6	0,9 4	189	31 6	51 4	4 4	189	1,0 5	1 2 2	1 3, 6	49 4	54-14р- 2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,17	17, 3	0	0,6 8	50	22 0	143 4	3	130	1,0 9	1 2	2, 2	3 8	54-21гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>28, 6</b>	<b>15,6</b>	<b>86</b>	<b>598,6</b>	<b>0,5 8</b>	<b>0,60 1</b>	<b>319 ,42</b>	<b>0,46</b>	<b>16,0 5</b>	<b>865, 85</b>	<b>160 8,1 5</b>	<b>317 ,45</b>	<b>16 5, 95</b>	<b>596, 05</b>	<b>7,5 4</b>	<b>17 3, 6</b>	<b>3 3, 0 8</b>	<b>59 4</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0 6	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16 0	Пром.
<b>Итого за 4 день</b>	<b>770</b>	<b>29, 4</b>	<b>16,4</b>	<b>105,6</b>	<b>687,4</b>	<b>0,6 4</b>	<b>0,64 1</b>	<b>329 ,42</b>	<b>0,46</b>	<b>36,0 5</b>	<b>917, 85</b>	<b>216 4,1 5</b>	<b>349 ,45</b>	<b>18 3, 95</b>	<b>618, 05</b>	<b>11, 94</b>	<b>21 3, 6</b>	<b>3 9, 0 8</b>	<b>75 4</b>	
<i>Неделя 2 День 5</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0,1 8	0,15	41, 6	0,1 3	0,5 4	339	21 6	127	4 9	186	1,3 2	5 2	3, 1	3 5	54-6к- 2020



																		1		
Масло сливочное в нарезке	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0 1	0,05	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша «Дружба»	250	6,2 5	7,25	30,13	211,13	0,0 9	0,15	34	0,0 9	0,6 6	420	19 6,2 5	145	3 3, 7 5	155	0,6 6	6 2 , 1 5	5, 1 7 5	3 8, 7 5	54-16к- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-23гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	35	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	550	18, 2	21,4	77,3	573,1	0,2 02	0,27	50, 9	0,09	1,44	640, 4	429, 95	220 ,9	16 3, 05	301, 6	3,7 4	68 ,6	8, 7 5	60 ,7 5	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	750	19, 2	21,6	97,5	659,7	0,2 22	0,29	50, 9	0,09	5,44	652, 4	669, 95	234 ,9	17 1, 05	315, 6	6,5 4	70 ,6	8, 7 5	60 7, 5	

Джем фруктовый\*\* - допускается выдача иных фруктовых джемов;