НОВОЕ МЕНЮ				1,5-3,0				3,0-7,0			
Д Е Н Ь 1 (понедельник)	№	Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
Завтрак1				белки	жиры	углев		белки	жиры	углев	
	т/к			граммы			ккал	граммы			ккал
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Каша молочная манная с маслом	185	180/3	200/3	7,80	5,00	43,90	336,00	8,10	5,30	45,20	403,20
Какао напиток с молоком	431	150	180	4,65	4,80	16,77	127,35	5,58	5,76	20,12	152,84
Итого:		**358**	**420**	**15,15**	**14,4**	**113,27**	**567,93**	**16,88**	**16,16**	**70,72**	**681,54**
Завтрак2											
Отвар шиповника	398	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,14	8,13	50,00
Фрукт свежий(банан)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,49**	**19,83**	**90,00**
Обед											
Салат из моркови с яблоками	54	40	60	0,30	1,60	9,50	56,83	0,34	1,82	10,12	68,20
Щи из свежей капусты со сметаной	98/43	200/5	250/7	1,68	1,28	7,38	49,32	2,10	1,60	9,23	61,65
Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	310	50/20	70/20	8,00	8,69	8,68	136,00	10,30	11,18	2,30	176,00
Гречка отварная		120	150	2,40	4,00	24,40	95,50	2,55	4,32	24,16	114,60
Компот из сухофруктов	412	150	180	0,20	0,10	14,70	22,00	0,25	0,13	15,40	26,00
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого		**627**	**790**	**15,88**	**16,27**	**82,36**	**435,07**	**18,99**	**22,46**	**79,71**	**536,95**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (печенье)		20	20	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**200**	**220**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Запеканка из творога со сметанным соусом	267	80/20	100/20	18,70	11,90	19,80	218,42	19,78	13,52	21,97	262,10
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**265**	**325**	**28,40**	**17,40**	**63,90**	**413,84**	**30,03**	**19,39**	**68,87**	**496,60**
Всего за день:				**67,82**	**55,28**	**308,10**	**1731,14**	**74,74**	**65,75**	**269,72**	**2066,09**
Объем за день:		**1700**	**2035**								

Д Е Н Ь 2 (вторник)		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Завтрак1											
Бутерброд с маслом и сыром	4	20\5\7	30\7\10	3,62	7,92	8,56	133,00	5,23	11,13	12,04	160,00
Каша молочная пшенная с маслом	9\82	180/3	200//3	9,40	11,00	41,20	249,17	9,87	11,54	42,15	299,00
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Итого:		**265**	**430**	**16,56**	**21,72**	**63,92**	**461,17**	**19,30**	**25,77**	**70,42**	**554,00**
Завтрак2											
Сок витаминизированный	1\8	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,13	8,05	49,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,48**	**19,75**	**89,00**
Обед											
Огурцы свежие(огурцы консервированные)	13	30	30	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	60	200	250	3,80	3,60	7,60	88,00	3,96	3,74	8,10	106,00
Гуляш из отварной курицы	174	50/50	70/70	28,30	8,10	4,90	170,50	28,85	8,41	5,32	204,60
Рис отварной		120	150	4,20	4,80	48,00	172,92	4,70	5,20	53,40	207,50
Компот из свежих фруктов	409	150	180	0,20	0,31	10,70	21,92	0,25	0,38	11,20	26,30
Хлеб ржаной		30	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого		**640**	**770**	**40,60**	**18,41**	**93,26**	**551,09**	**42,07**	**22,22**	**101,37**	**661,70**
Полдник											
Кисломолочный напиток(кефир)	26	135	150	4,20	4,80	6,15	88,50	5,04	5,76	7,38	106,20
Пирожок с джемом	38	50	70	4,40	3,70	25,80	136,00	4,87	3,96	26,52	163,00
Итого:		**185**	**220**	**8,60**	**8,50**	**31,95**	**224,50**	**9,91**	**9,72**	**33,90**	**269,20**
Ужин											
Капуста цветная запеченная в омлете	132	100	120	7,50	18,50	10,70	195,60	7,97	19,52	11,23	212,50
Чай с лимоном	434	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**280**	**340**	**17,20**	**24,00**	**54,80**	**391,02**	**18,22**	**25,39**	**58,13**	**447,00**
Всего за день:				**84,13**	**72,94**	**262,59**	**1702,08**	**90,92**	**83,58**	**283,57**	**2020,90**
Объем за день:		**1620**	**2040**								

Д Е Н Ь 3 (среда)		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Завтрак 1											
Бутерброд с маслом	1	20\5	30\7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Каша молочная гречневая с маслом	353	180/3	200/3	5,03	4,93	10,28	153,00	5,56	5,12	11,17	154,00
Какао напиток с молоком	431	150	180	4,65	4,80	16,77	127,35	5,58	5,76	20,12	152,84
Итого:		**358**	**420**	**12,38**	**14,33**	**79,65**	**384,93**	**14,34**	**15,98**	**36,69**	**432,34**
Завтрак2											
Отвар шиповника	398	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,14	8,13	50,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,49**	**19,83**	**90,00**
Обед											
Винегрет овощной	10\87	40	60	0,70	6,50	4,40	60,42	0,81	6,62	4,53	72,50
Суп рыбный с фрикадельками	136	200	250	26,40	9,36	9,10	187,67	26,89	9,84	9,41	245,13
Суфле из печени	70	60	80	17,70	10,10	5,70	187,00	18,20	11,10	5,98	224,00
Картофельное пюре	361	120	150	3,20	5,60	21,80	156,58	3,56	6,20	22,43	187,90
Компот из сухофруктов	412	150	180	0,20	0,10	14,70	22,00	0,25	0,13	15,40	26,00
Хлеб ржаной		30	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**600**	**770**	**51,50**	**32,26**	**73,40**	**689,09**	**53,16**	**37,30**	**76,25**	**846,03**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (вафли)		20	20	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**200**	**220**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Суфле творожное ссоусом сладким	88	80/20	100/20	13,56	8,47	22,59	195,30	14,37	9,15	24,75	297,32
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**285**	**345**	**23,26**	**13,97**	**66,69**	**390,72**	**24,62**	**15,02**	**71,65**	**531,82**
Всего за день:				**95,53**	**67,77**	**268,31**	**1779,04**	**100,96**	**76,04**	**235,01**	**2161,19**
Объем за день:		**1693**	**2035**								

Д Е Н Ь 4 четверг		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Завтрак1											
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Каша молочная рисовая с маслом	228	180/3	200/3	8,40	10,80	18,30	237,00	9,17	11,32	19,05	284,00
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Итого:		**358**	**420**	**14,64**	**18,20**	**85,06**	**420,58**	**16,57**	**19,52**	**40,68**	**504,50**
Завтрак2											
Сок витаминизированный	1\8	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,13	8,05	49,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,48**	**19,75**	**89,00**
Обед											
Салат Витаминный	37	40	60	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	104	200/5	250/7	5,30	8,30	6,40	101,50	5,45	8,95	6,78	112,80
Капуста тушеная с отварным мясом 1а/б	369	150	180	8,60	8,60	27,10	247,50	8,75	8,75	27,90	297,64
Кисель фруктово-ягодный	233	150	180	0,20	0,00	25,90	83,00	0,22	0,00	26,50	99,00
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**685**	**727**	**18,20**	**18,50**	**81,46**	**529,75**	**18,73**	**22,19**	**84,53**	**626,74**
Полдник											
Кисломолочный продукт (Ацидолакт)	26	135	150	4,20	4,80	6,15	88,50	5,04	5,76	7,38	106,20
Булочка Детская	460	50	70	4,40	3,70	25,80	136,00	4,87	3,96	26,52	163,00
Итого:		**185**	**220**	**8,60**	**8,50**	**31,95**	**224,50**	**9,91**	**9,72**	**33,90**	**269,20**
Ужин											
Горошек зеленый		40	60	3,20	5,60	21,80	156,00	3,80	5,98	22,13	187,00
Котлета рыбная паровая с томатным соусом	37	50/20	70/20	26,40	9,36	9,10	187,67	26,89	9,84	9,41	225,20
Чай с лимоном	434	150	180	0,20	0,00	10,10	80,42	0,23	0,00	12,10	96,50
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**290**	**370**	**34,30**	**15,26**	**64,90**	**490,09**	**35,72**	**16,24**	**69,39**	**587,90**
Всего за день:				**76,91**	**60,77**	**282,03**	**1739,22**	**82,35**	**68,15**	**248,25**	**2077,34**
Объем за день:		**1768**	**2017**								

Д Е Н Ь 5 пятница		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом и сыром	4	20\5\7	30\7\10	3,62	7,92	8,56	133,00	5,23	11,13	12,04	160,00
Суп молочный вермишелевый с маслом	120	200/3	250/3	6,20	7,00	28,70	141,83	6,54	7,38	29,23	170,20
Какао напиток с молоком	431	150	200	4,65	4,80	16,77	127,35	5,58	5,76	20,12	152,84
Итого:		**387**	**500**	**14,47**	**19,72**	**54,03**	**402,18**	**17,35**	**24,27**	**61,39**	**483,04**
Завтрак2											
Отвар шиповника	398	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,14	8,13	50,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,49**	**19,83**	**90,00**
Обед											
Икра кабачковая	53	40	60	0,80	2,60	3,60	33,92	0,85	2,85	3,98	40,70
Борщ из свежей капусты со сметаной	83	200/5	250/7	15,60	12,20	8,00	129,67	16,10	12,56	8,84	155,60
Бефстроганов из отварного мяса	298	50/50	70/70	18,50	7,90	7,30	171,80	18,85	4,45	7,44	206,17
Макароны отварные	24\2	120	150	4,20	4,80	48,00	172,92	4,70	5,20	53,40	207,50
Компот из свежих фруктов	409	150	180	0,20	0,31	10,70	21,92	0,25	0,38	11,20	26,30
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**555**	**737**	**42,60**	**28,41**	**95,30**	**605,65**	**44,20**	**28,85**	**103,36**	**726,77**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (Зефир)		20	20	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**200**	**220**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Зпеканка картофельная с яйцом и луком	162	100	120	4,60	5,60	21,80	156,00	5,20	5,98	22,13	237,64
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**280**	**340**	**14,30**	**11,10**	**65,90**	**351,42**	**15,45**	**11,85**	**69,03**	**472,14**
Всего за день:				79,76	66,44	263,80	1673,55	85,84	72,71	284,20	2032,95
Объем за день:		1672	2077								

ДЕНЬ 6 понедельник		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом и сыром	4	20\5\7	30\7\10	3,62	7,92	8,56	133,00	5,23	11,13	12,04	160,00
Каша молочная геркулесовая с маслом	221	180/3	200/3	9,50	12,40	25,40	157,67	9,65	12,67	26,48	189,20
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Итого:		**265**	**430**	**16,66**	**23,12**	**48,12**	**369,67**	**19,08**	**26,90**	**54,75**	**444,20**
Завтрак2											
Сок витаминизированный	1\8	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,13	8,05	49,00
Фрукт свежий(банан)		100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,48**	**19,75**	**89,00**
Обед											
Икра свекольная	80	40	60	0,80	2,60	5,80	33,92	0,86	2,85	5,97	40,70
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	98/43	200/5	250/7	1,68	1,28	7,38	49,32	2,10	1,60	9,23	61,65
Плов из отварной курицы	265	150	180	8,60	8,60	27,10	251,50	8,90	8,90	28,32	307,80
Компот из свежих фруктов	409	150	180	0,20	0,31	10,70	21,92	0,25	0,38	11,20	26,30
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**555**	727	**14,58**	**13,39**	**68,68**	**432,08**	**15,56**	**17,14**	**73,22**	**526,95**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (вафли)		20	20	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**200**	**220**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Омлет натуральный с зеленым горошком	253	80/20	100/20	8,50	22,80	11,70	253,00	8,75	23,90	12,85	289,00
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Итого:		**180**	**220**	**18,20**	**28,30**	**55,80**	**448,42**	**19,00**	**29,77**	**59,75**	**523,50**
Всего за день:				**57,83**	**72,02**	**221,17**	**1564,47**	**62,48**	**81,54**	**238,06**	**1844,65**
Объем за день:		**1450**	1877								

ДЕНЬ 7 вторник		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Каша молочная манная с маслом	185	180/3	200/3	7,80	5,00	43,90	336,00	8,10	5,30	45,20	403,20
Какао напиток с молоком	431	150	180	4,65	4,80	16,77	127,35	5,58	5,76	20,12	152,84
Итого:		**357**	**420**	**15,15**	**14,40**	**113,27**	**567,93**	**16,88**	**16,16**	**70,72**	**681,54**
Завтрак2											
Отвар шиповника	398	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,14	8,13	50,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,49**	**19,83**	**90,00**
Обед											
Салат из свежей капусты с морковью	37	40	60	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	60	200	250	3,80	3,60	7,60	88,00	3,96	3,74	8,10	156,32
Шницель куриный , запеченный в молочном соусе	159	50/20	70/20	12,50	5,10	21,10	148,78	13,74	5,67	21,89	178,53
Картофельное пюре	361	120	150	3,20	5,60	21,80	156,00	3,80	5,98	22,13	187,00
Компот из сухофруктов	412	150	180	0,20	0,10	14,70	22,00	0,25	0,13	15,40	26,00
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**570**	**710**	**23,80**	**16,00**	**87,26**	**512,53**	**26,06**	**20,01**	**90,87**	**665,15**
Полдник											
Кисломолочный напиток(кефир)	26	135	150	4,20	4,80	6,15	88,50	5,04	5,76	7,38	106,20
Плюшка	91	50	70	4,40	3,70	25,80	136,00	4,87	3,96	26,52	163,00
Итого:		**185**	**220**	**8,60**	**8,50**	**31,95**	**224,50**	**9,91**	**9,72**	**33,90**	**269,20**
Ужин											
Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	81	100/20	120/20	12,40	5,90	25,30	188,00	13,50	6,40	27,12	225,60
Чай с лимоном	434	150	180	0,20	0,00	10,10	80,42	0,23	0,00	12,10	96,50
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**340**	**420**	**17,10**	**6,20**	**59,30**	**334,42**	**18,53**	**6,82**	**64,97**	**401,30**
Всего за день:				**65,82**	**45,41**	**310,44**	**1713,68**	**72,80**	**53,20**	**280,29**	**2107,19**
Объем за день:		**1702**	**2050**								

ДЕНЬ 8 среда		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Каша молочная ячневая с маслом	185	180/3	200/3	7,80	5,00	43,90	336,00	8,10	5,30	45,20	403,20
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Итого:		**358**	**420**	**14,04**	**12,40**	**110,66**	**519,58**	**15,50**	**13,50**	**66,83**	**623,70**
Завтрак2											
Сок витаминизированный	1\8	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,13	8,05	49,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,48**	**19,75**	**89,00**
Обед											
Огурцы свежие(огурцы консервированные)	13	30	30	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Суп- пюре гороховый	115	200	250	5,00	3,40	18,00	86,25	5,32	3,76	18,96	103,50
Плов из отварной говядины	265	150	180	8,60	8,60	27,10	281,50	8,90	8,90	28,32	337,80
Компот из свежих фруктов	409	150	180	0,20	0,31	10,70	21,92	0,25	0,38	11,20	26,30
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**640**	**780**	**17,90**	**13,91**	**77,86**	**487,42**	**18,78**	**17,53**	**81,83**	**584,90**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (печенье)		20	20	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**200**	**220**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Котлета рыбная паровая	37	50	70	5,30	5,30	10,80	126,92	5,55	5,55	11,32	152,30
Винегрет овощной	10\87	100	120	0,70	6,50	4,40	60,42	0,81	6,62	4,53	72,50
Чай с сахаром	433	150	200	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**330**	**430**	**15,70**	**17,30**	**59,30**	**382,76**	**16,61**	**18,04**	**62,75**	**459,30**
Всего за день:				**56,03**	**50,82**	**296,39**	**1704,06**	**59,73**	**56,80**	**261,75**	**2017,90**
Объем за день:		**1778**	**2130**								

ДЕНЬ 9 четверг		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	104,58	3,20	5,10	5,40	125,50
Макароны с сыром	39	120	150	13,56	8,47	22,59	195,30	14,37	9,15	24,75	299,64
Какао напиток с молоком	431	150	180	4,65	4,80	16,77	127,35	5,58	5,76	20,12	152,84
Итого:		**295**	**367**	**20,91**	**17,87**	**91,96**	**427,23**	**23,15**	**20,01**	**50,27**	**577,98**
Отвар шиповника	398	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,14	8,13	50,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	**280**	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,49**	**19,83**	**90,00**
Обед											
Сельдь слабосоленая филе		30	30	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Рассольник со сметаной на курином бульоне	104	200/5	250/7	5,30	8,30	6,40	101,50	5,45	8,95	6,78	112,80
Картофель тушеный с отварной курицей	53	150	180	6,60	6,60	23,50	229,40	6,98	6,98	24,56	367,54
Компот из сухофруктов	412	150	180	0,20	0,10	14,70	22,00	0,25	0,13	15,40	26,00
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**585**	**720**	**16,20**	**16,60**	**66,66**	**450,65**	**16,99**	**20,55**	**70,09**	**623,64**
Полдник											
Кисломолочный продукт (Ацидолакт)	26	135	150	4,20	4,80	6,15	88,50	5,04	5,76	7,38	106,20
Пирожок с капустой		50	70	4,40	3,70	25,80	136,00	4,87	3,96	26,52	163,00
Итого:		**185**	**220**	**8,60**	**8,50**	**31,95**	**224,50**	**9,91**	**9,72**	**33,90**	**269,20**
Ужин											
Сырники из творога со сметаным соусом	124	80/20	100/20	19,50	24,50	21,50	187,83	19,87	25,12	22,67	225,40
Кисель плодово- ягодный	233	150	180	0,20	0,00	25,90	83,00	0,22	0,00	26,50	99,00
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**280**	**320**	**24,20**	**24,80**	**71,30**	**336,83**	**24,89**	**25,54**	**74,92**	**403,60**
Всего за день:				**71,08**	**68,08**	**280,53**	**1513,51**	**76,36**	**76,31**	**249,01**	**1964,42**
Объем за день		**1595**	**1907**								

ДЕНЬ 10 Пятница		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность
Наименование											
Завтрак1											
Бутерброд с маслом и сыром	4	20\5\7	30\7\10	3,62	7,92	8,56	133,00	5,23	11,13	12,04	160,00
Каша молочная рисовая с маслом	228	180/3	200/3	8,40	10,80	18,30	237,00	9,17	11,32	19,05	284,00
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Итого:		**365**	**430**	**15,56**	**21,52**	**41,02**	**449,00**	**18,60**	**25,55**	**47,32**	**539,00**
Завтрак2											
Сок витаминизированный	1\8	150	180	0,27	0,11	7,86	41,00	0,32	0,13	8,05	49,00
Фрукт свежий(яблоко)	170	100	100	0,90	0,20	10,80	33,30	1,10	0,35	11,70	40,00
Итого:		**250**	280	**1,17**	**0,31**	**18,66**	**74,30**	**1,42**	**0,48**	**19,75**	**89,00**
Обед											
Салат из свеклы с сол огурцом		40	15/15	0,80	1,00	4,36	22,33	0,86	1,08	4,85	26,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	66	200	250	3,80	3,60	7,60	88,00	3,96	3,74	8,10	106,00
Голубцы ленивые с отварной курицей с соусом сметанным	369	120/20	150/20	6,60	6,60	23,50	229,40	6,98	6,98	24,56	335,64
Компот из сухофруктов	412	150	180	0,20	0,10	14,70	22,00	0,25	0,13	15,40	26,00
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75,42	3,45	3,41	18,50	90,50
Итого:		**390**	**430**	**11,40**	**11,30**	**50,16**	**361,73**	**12,05**	**11,93**	**52,91**	**494,44**
Полдник											
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104,00	3,00	3,55	4,78	125,00
Кондитерское изделие (Зефир)		40	40	4,42	3,70	25,81	136,00	4,42	3,70	25,81	136,00
Итого:		**220**	**240**	**7,22**	**6,90**	**29,91**	**240,00**	**7,42**	**7,25**	**30,59**	**261,00**
Ужин											
Биточки манные с киселем		100/20	120/20	3,54	2,80	14,16	79,00	4,20	3,10	16,23	95,00
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	129,42	5,45	5,45	21,15	155,30
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66,00	4,80	0,42	25,75	79,20
Итого:		**300**	**360**	**13,24**	**8,30**	**58,26**	**274,42**	**14,45**	**8,97**	**63,13**	**329,50**
Всего за день:				**48,59**	**48,33**	**198,01**	**1399,45**	**53,94**	**54,18**	**213,70**	**1712,94**
Объем за день		**1525**	**1740**								