

Полдник						
	Пряник	50	5	4	61	289
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
Итого за Полдник			5	4	69	312
Итого за день			53	36	248	1361
День 3						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша манная жидкая б/м	130	3	3	17	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
Итого за Завтрак			8	4	56	297
завтрак 2						
	Яблоко	100	4	4	98	470
Итого за завтрак 2			4	4	98	470
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	2	5	46
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные.б/м	110	4	4	27	162
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			21	19	91	621
Полдник						
	Блины постные с повидлом	60	4	7	19	157
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			4	7	27	189
Итого за день			37	34	271	1576
День 4						
Завтрак						
	Каша Дружба б/м	130	2	3	15	147
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	8	1	48	235
Итого за Завтрак			10	4	71	415
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27
	Суп картофельный с клецками	150	2	1	9	57
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90
	Картофельное пюре..б/м	110	1	4	17	114
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			13	14	73	486
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.б/м	70	8	5	28	191
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
Итого за Полдник			8	5	36	213
Итого за день			32	24	200	1197
День 5						
Завтрак						
	Каша пшеничная жидкая б/м	130	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	7	67	373
завтрак 2						

	Яблоко сежее	100	2	2	8	75
Итого за завтрак 2			2	2	8	75
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	150	17	12	35	189
	Курник	80	5	5	28	178
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	22	87
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			27	20	107	586
Полдник						
	Макароны с соусом	110	6	9	19	183
	Чай с сахаром.	150			7	27
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3		19	94
Итого за Полдник			9	10	45	304
Итого за день			48	39	227	1338
День 6						
Завтрак						
	Каша пшенная жидкая.б/м	130	5	6	26	182
	Чай с сахаром	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	7	63	354
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	2	5	46
	Рассольник ленинградский без сметаны	150	1	2	9	57
	Макаронные изделия отварные.б/м	110	4	3	23	137
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			19	18	85	581
Полдник						
	Плюшка "Московская" б/м	60	7	6	28	193
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
Итого за Полдник			7	6	35	220
Итого за день			37	31	203	1239
День 7						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с	130	6	7	26	193
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	8	63	367
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	88
Итого за завтрак 2			1	0	18	88
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	Суп картофельный с клецками	150	2	1	9	57
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Картофельное пюре б/м	110	1	4	17	114
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	16	60
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92

Итого за Обед			14	16	74	499
Полдник						
	Каша гречневая с овощами	130	7	5	30	194
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			11	5	58	311
Итого за день			36	29	213	1264
День 8						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша манная жидкая б/м	130	3	3	17	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
Итого за Завтрак			8	4	56	296
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат степной .	40	1	1	3	30
	Свекольник без сметаны	150	3	6	15	77
	Плов из грудки курин	130	14	18	24	323
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			23	27	84	626
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.б/м	70	8	5	28	191
	Чай полусладкий	150	0	0	8	23
Итого за Полдник			8	5	36	213
Итого за день			39	37	185	1183
День 9						
Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	130	4	5	28	170
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			9	5	65	345
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	150	1	1	15	71
Итого за завтрак 2			1	1	15	71
Обед						
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10
	Суп картофельный с лапшой	150	1	1	6	51
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90
	Пюре гороховое	110	12	4	28	201
	напиток из плодов шиповника.	150	1		24	100
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			25	13	78	544
Полдник						
	Рагу из овощей	130	24	12	20	286
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			27	12	48	412
Итого за день			62	32	206	1371
День 10						
Завтрак						
	Каша молочная пшеничная жидкая б/м	130	6	7	30	200
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	7	67	373

завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис.	40	0	0	1	5
	Щи из свежей капусты без сметаны	150	1	3	5	55
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая. б/м	110	7	5	30	194
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			22	19	84	594
Полдник						
	Яйцо вареное	1	5	5	0	63
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			8	5	28	189
Итого за день			41	31	192	1207
День 11						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/м	130	3	3	17	112
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			8	4	54	285
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	88
Итого за завтрак 2			1	0	18	88
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис.	40	0	0	1	5
	Щи из свежей капусты без сметаны	150	1	3	5	55
	Плов из грудки курин	130	14	18	24	323
	Компот из с/ф.	150	0	0	21	87
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			20	23	68	562
Полдник						
	Плюшка "Московская" б/м	60	7	6	28	193
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			7	6	36	226
Итого за день			36	33	177	1161
День 12						
Завтрак						
	Макаронные изделия отварные б/м	110	6	5	39	228
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	6	77	416
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат степной .	50	1	2	4	38
	Рассольник ленинградский без сметаны	150	1	2	9	57
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая. б/м	110	7	5	30	194
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92

Итого за Обед			22	19	91	629
Полдник						
	Каша ячневая вязкая б/м	130	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1	8	46
Итого за Полдник			7	6	42	252
Итого за день			41	32	220	1345
День 13						
Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	130	4	5	28	170
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			9	5	65	344
завтрак 2						
	Яблоко	100	4	4	98	470
Итого за завтрак 2			4	4	98	470
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	2	5	46
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные б/м	110	4	4	27	162
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			20	17	95	613
Полдник						
	Курник	70	4	4	25	155
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			4	4	33	188
Итого за день			37	31	290	1614
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая вязкая б/м	130	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	6	64	353
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Рис отварной ..б/м	110	3	3	33	174
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	22	87
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			17	16	86	575
Полдник						
	Каша гречневая с овощами	130	8	5	35	224
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			12	6	62	350
Итого за день			40	28	233	1361
День 15						
Завтрак						

	Каша овсяная (геркулес) жидкая с яблоком	130	6	7	26	193
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	8	63	368
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис.	40	0	0	1	5
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	150	17	12	35	189
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90
	Пюре гороховое б/м	110	12	4	28	201
	Компот из с/ф	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			40	24	107	682
Полдник						
	Печенье весовое	30	2	3	22	125
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	1	4
Итого за Полдник			2	3	23	129
Итого за день			54	35	203	1225
День 16						
Завтрак						
	Каша жидкая Дружба .б/м	130	2	3	15	147
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			7	4	52	321
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из моркови	50	0	2	7	50
	Рассольник ленинградский без сметаны	150	1	2	9	57
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные б/м	110	5	4	28	165
	Компот из с/ф	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			19	18	92	612
Полдник						
	Ватрушка с повидлом. б/м	60	7	4	24	164
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			7	4	32	196
Итого за день			34	27	185	1176
День 17						
Завтрак						
	Каша пшеничная жидкая б/м	130	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	7	67	373
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10
	Суп картофельный с лапшой	150	1	1	6	51
	Плов из грудки курин	130	14	18	24	323

	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			20	20	74	581
Полдник						
	Каша гречневая с овощами	130	8	5	35	224
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			12	6	62	350
Итого за день			43	34	224	1388
День 18						
Завтрак						
	Макаронные изделия отварные б/м	110	4	4	27	162
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			9	6	66	351
завтрак 2						
	Яблоко	100	4	4	98	470
Итого за завтрак 2			4	4	98	470
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	Щи из свежей капусты без сметаны	150	1	3	5	55
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90
	Пюре гороховое б/м	110	12	4	28	201
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			25	16	79	565
Полдник						
	Булочка домашняя .б/м	60	4	7	33	215
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			4	7	41	248
Итого за день			42	33	284	1634
День 19						
Завтрак						
	Каша пшенная жидкая.б/м	130	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	150	0		8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	0	29	141
Итого за Завтрак			10	7	63	355
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	88
Итого за завтрак 2			1	0	18	88
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис.	40	0	0	1	5
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	150	17	12	35	189
	Картофельное пюре б/м	110	1	4	17	114
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	напиток из плодов шиповника.	150	1	0	24	100
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			30	24	102	620
Полдник						
	Каша манная жидкая б/м	130	3	3	17	112
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			6	4	45	238
Итого за день			47	35	228	1302
День 20						

Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) жидкая б/м	130	6	7	26	193
	Чай с сахаром	150	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	8	63	366
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	16	60
Итого за завтрак 2			0	0	16	60
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	2	5	46
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72
	Котлета нежная	50	8	7	7	125
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая. б/м	110	7	5	30	194
	Компот из с/ф.	150	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	17	92
Итого за Обед			24	18	96	650
Полдник						
	Пирожки печеные с картофелем б/м	60	4	4	24	148
	Чай с сахаром.	150	0	0	8	32
Итого за Полдник			4	4	32	181
Итого за день			39	30	207	1257

178
125
19
194
1
125
25
5
56
129
180
224
309
64
200
96
210
5
1
301
41
19
205
141
309
64
328
125
187
96
1

325
324
52
317
64
217
96
1
198
96
1
301
5
53
224
129
180
309
64
174
96
35
96
1
303
19
19
82
180
141
317
64

183
125
1
19
35
1
125
25
38
67
131
309
64
328
125
151
165
1
25
17
49
205
178
301
64
143
96
1
187
5
1

317
52
129
180
183
309
64
96
1
35
96
1
303
208
131
309
64
174
96
327
180
96
1
25
38
53
129
180
183
309
64

35
96
64
151
5
1
25
5
56
82
180
309
64
52
96
35
96
1
301
41
49
129
180
179
317
64
183
96
1

35
165
1
25
324
205
178
24
64
5
210
96
1
25
53
129
180
327
24
64
328
96
187
96
1
301
17
49
131

309
64
183
1
96
180
165
1
25
41
52
205
178
309
64
276
96
198
96
1
303
324
141
82
301
64
35
5
1

35
96
1
317
5
56
17
180
183
309
64
267
96