

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»
ООО «Благо-В»
Директор
Е.П.Флегонтова



«Согласовано»
Директор
Пришкольного лагеря
Ситдикова Р.А.

1 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|----------------------|-------------------------------------|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 246 | Оладьи с молоком сгущенным | 100/20 | 9 | 8,4 | 49,7 | 311 | 0,1 | 0,17 | 0,48 | 131 | 21,46 | 0,75 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Щи с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 5,2 | 8,5 | 11 | 141,6 | 0,06 | 0,07 | 12,1 | 39,3 | 25,59 | 1 |
| 129 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 60/40 | 9 | 13 | 9,3 | 189 | 0,05 | 0,07 | 0,24 | 13,2 | 13,6 | 2,07 |
| 138 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,7 | 5,9 | 24 | 138 | 0,14 | 0,12 | 12,5 | 42,7 | 34,08 | 1,24 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 212 | 27,5 | 1,14 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 41,6 | 42,5 | 196 | 1299 | 0,65 | 0,81 | 27,9 | 474 | 163,3 | 8,65 |

2 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|----------------------|--|---------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 195 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 150/5 | 4,7 | 6,33 | 24,6 | 174,2 | 0,08 | 0,12 | 0,39 | 93,7 | 27,27 | 0,59 |
| 963 | Горячий шоколад | 200 | 3,5 | 3,4 | 19,6 | 120 | 0,02 | 0,12 | 0,15 | 107 | 26,03 | 0,83 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 431 | Печень по-строгановски | 50/50 | 20,6 | 14,6 | 2,5 | 224 | 0,25 | 2,08 | 13,2 | 10,8 | 21,85 | 7,83 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,6 | 4,7 | 39 | 192 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,3 | 9,07 | 0,92 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | 54,6 | 37,8 | 189 | 1357 | 0,89 | 2,54 | 27,4 | 301 | 186,3 | 15,2 |

3 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|----------------------|--|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | Яйцо куриное вареное 1шт | 1шт | 6,4 | 5,8 | 0,35 | 79,4 | 0,07 | 0,44 | 0 | 55,6 | 6,6 | 1,3 |
| 213 | Макаронны запеченные с тертым сыром | 150/20/5 | 11,1 | 12,8 | 32,2 | 293 | 0,07 | 0,11 | 0,15 | 225 | 19,27 | 0,91 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп пшеничный с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 80 | Рыба (Горбуша), тушенная с овощами | 50/50 | 23,2 | 11,6 | 4,7 | 216 | 0,21 | 0,17 | 2,53 | 30,2 | 41,66 | 0,97 |
| 176 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,04 | 0,03 | 0 | 5,48 | 29,94 | 0,62 |
| 292 | Компот из ягод сушеных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 | 0,02 | 0,05 | 0,4 | 39,4 | 24,94 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Слойка домашняя | 100 | 4,38 | 7,02 | 33,2 | 285 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,31 | 5,83 | 0,49 |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0 | 19 | 80 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| Итого: 153,92 | | | 71,6 | 54,8 | 236 | 1799 | 0,77 | 1,02 | 11,8 | 416 | 205,8 | 9,03 |

4 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|----------------|--|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным моло. | 100/30 | 18 | 13 | 23 | 272 | 0,05 | 0,26 | 0,4 | 178 | 25 | 0,5 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп вермишелевый с курицей | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 257 | Треугольник с мясом | 100 | 9,9 | 9,8 | 25,1 | 230 | 0,07 | 0,06 | 2,94 | 19,6 | 17,4 | 1,23 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| Яблоко | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | 47,2 | 35,6 | 153 | 1114 | 0,46 | 0,7 | 19,1 | 263 | 120,6 | 6,02 |

5 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|-----|----------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|------|
| 174 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 8 | 4,9 | 47 | 255 | 0,18 | 0,07 | 0 | 28 | 40,22 | 3,02 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| 56 | Борщ с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 5,2 | 7,9 | 14,2 | 147,6 | 0,05 | 0,07 | 7,95 | 36,4 | 27,47 | 1,25 |
| 124 | Сосиски говяжьи отварные с соусом | 100/30 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,08 | 0 | 23 | 13,31 | 1,61 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,6 | 4,7 | 39 | 192 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,3 | 9,07 | 0,92 |
| 123 | Компот из черешни | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,2 | 122 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 262 | Ватрушка французская | 60 | 8 | 11,3 | 35,3 | 274 | 0,04 | 0,1 | 0,05 | 45,8 | 9,72 | 0,6 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 45,4 | 51,8 | 225 | 1503 | 0,58 | 0,44 | 11,3 | 180 | 150,6 | 10,4 |

6 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|-----|-----------------------|---------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 192 | Каша рисовая с маслом | 150/5 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 0,05 | 0,14 | 0,48 | 111 | 25,3 | 0,38 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 321 | Пельмени с бульоном | 150/200 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,4 | 33,9 | 1,54 |
| 292 | Компот из ягод сушеных (изюм) | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 | 0,02 | 0,05 | 0,4 | 39,4 | 24,94 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|
| | Апельсин | 224 | 2 | 0,45 | 18,1 | 96 | 0,09 | 0,07 | 134 | 76,2 | 29,1 | 0,67 |
| Итого: 153,92 | | | 32,2 | 30,3 | 158 | 1036 | 0,42 | 0,43 | 138 | 274 | 160,9 | 5,62 |

7 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|-----|---|---------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 190 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 | 0,06 | 0,14 | 0,48 | 114 | 17,03 | 0,38 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 59 | Суп рисовый с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 98 | Биточки из мяса говядины с соусом | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,7 | 28,56 | 1,48 |
| 172 | Гарнир гречневый с маслом сливочным | 150/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0 | 16,9 | 159,5 | 5,47 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|
| 271 | Рулет с маком | 50 | 7,8 | 8,4 | 52,3 | 317 | 0,08 | 0,07 | 0,05 | 27 | 10,57 | 0,91 |
| | Сок | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 61,2 | 49,7 | 248 | 1683 | 0,91 | 0,9 | 9,8 | 259 | 301,8 | 13,1 |

8 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|-----|--------------------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 221 | Омлет смешанный с мясными продуктами | 120/5 | 13,2 | 18,5 | 1,7 | 26 | 0,05 | 0,32 | 0,14 | 70,4 | 15,5 | 2,34 |
| 963 | Горячий шоколад | 200 | 3,5 | 3,4 | 19,6 | 120 | 0,02 | 0,12 | 0,15 | 107 | 26,03 | 0,83 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 115 | Запеканка картофельная с мясом с соусом | 200/50 | 24,9 | 28,3 | 28,8 | 471 | 0,06 | 0,13 | 1,34 | 18,9 | 28,98 | 3 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | Яблоко | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | 60,8 | 58,9 | 154 | 1264 | 0,6 | 0,77 | 15,4 | 275 | 172,6 | 11,2 |

9 день

| | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
|-----|---|---------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|----|------|
| 181 | Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 6,2 | 33,5 | 220 | 0,13 | 0,13 | 0,37 | 121 | 33 | 0,94 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп пшенный с фрикадельками из мяса говядины | | | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 125 | Куры отварные | | | 120 | 30 | 25,2 | 0,4 | 348 | 0,06 | 0,16 | 1,14 | 24,66 | 25,18 | 2,36 |
| 494 | Гарнир "Сложный" | | | 75/75 | 3,7 | 5,9 | 24 | 138 | 0,14 | 0,12 | 12,5 | 42,7 | 34,08 | 1,24 |
| 294 | Компот из свежих фруктов | | | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | | | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208 | 0,04 | 0,03 | 0 | 14,5 | 10 | 1,05 |
| | Сок | | | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | | | 65,4 | 55 | 191 | 1493 | 0,79 | 0,74 | 24,3 | 281 | 183 | 10,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--|--|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 194 | Каша пшеничная молочная с маслом | | | 150/5 | 6,5 | 7,3 | 31,9 | 213 | 0,12 | 0,16 | 0,46 | 118 | 31,94 | 1,61 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Ши с фрикадельками из мяса говядины | | | 250/25 | 5,2 | 8,5 | 11 | 141,6 | 0,06 | 0,07 | 12,1 | 39,3 | 25,59 | 1 |
| 117 | Макаронник с мясом | | | 180/5 | 19,2 | 20,9 | 31,7 | 394 | 0,08 | 0,14 | 0,26 | 24,1 | 27,8 | 1,75 |
| 293 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Рулет с маком | | | 50 | 7,8 | 8,4 | 52,3 | 317 | 0,08 | 0,07 | 0,05 | 27 | 10,57 | 0,91 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | | | 46,6 | 46,4 | 218 | 1461 | 0,62 | 0,74 | 14,8 | 252 | 152,1 | 8,41 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 205 | Плов с изюмом | | | 200 | 4,6 | 17,9 | 51,6 | 387 | 0,06 | 0,04 | 1,82 | 20,5 | 40,13 | 0,89 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | | | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 124 | Сосиски говяжьи отварные с соусом | | | 100/30 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,08 | 0 | 23 | 13,31 | 1,61 |
| 172 | Гарнир гречневый с маслом сливочным | | | 150/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0 | 16,9 | 159,5 | 5,47 |
| 123 | Компот из черешни | | | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,2 | 122 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | | | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | | | 44,4 | 55,2 | 229 | 1682 | 0,87 | 0,49 | 17,2 | 145 | 318,2 | 13,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| | Яйцо куриное вареное 1шт | | | 1шт | 6,4 | 5,8 | 0,35 | 79,4 | 0,07 | 0,44 | 0 | 55,6 | 6,6 | 1,3 |
| 213 | Макаронны, запеченные с тертым сыром | | | 150/20/5 | 11,1 | 12,8 | 32,2 | 293 | 0,07 | 0,11 | 0,15 | 225 | 19,27 | 0,91 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Суп пшенный с фрикадельками из мяса говядины | | | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 80 | Рыба (Горбуша), тушенная с овощами | | | 50/50 | 23,2 | 11,6 | 4,7 | 216 | 0,21 | 0,17 | 2,53 | 30,2 | 41,66 | 0,97 |
| 176 | Рис отварной с маслом сливочным | | | 150/5 | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,04 | 0,03 | 0 | 5,48 | 29,94 | 0,62 |
| 292 | Компот из ягод сушеных (изюм) | | | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 | 0,02 | 0,05 | 0,4 | 39,4 | 24,94 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Слойка домашняя | | | 100 | 4,38 | 7,02 | 33,2 | 285 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,31 | 5,83 | 0,49 |
| | Сок | | | 200 | 0,2 | 0 | 19 | 80 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| Итого: 153,92 | | | | | 71,6 | 54,8 | 236 | 1799 | 0,77 | 1,02 | 11,8 | 416 | 205,8 | 9,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|--|--|----------------|----------|----------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 13 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 246 | Оладьи с молоком сгущенным | | | 100/20 | 9 | 8,4 | 49,7 | 311 | 0,1 | 0,17 | 0,48 | 131 | 21,46 | 0,75 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | | | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Ши с фрикадельками из мяса говядины | | | 250/25 | 5,2 | 8,5 | 11 | 141,6 | 0,06 | 0,07 | 12,1 | 39,3 | 25,59 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 129 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 60/40 | 9 | 13 | 9,3 | 189 | 0,05 | 0,07 | 0,24 | 13,2 | 13,6 | 2,07 |
| 138 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,7 | 5,9 | 24 | 138 | 0,14 | 0,12 | 12,5 | 42,7 | 34,08 | 1,24 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|--------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 212 | 27,5 | 1,14 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 41,5 | 42,5 | 186 | 1264 | 0,65 | 0,81 | 27,9 | 474 | 163,3 | 8,62 |

14 день

Завтрак Б Ж У Ккал B1 B2 C CA Mg Fe

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|----------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| 195 | Каша молочная " Дружба " с маслом | 150/5 | 4,7 | 6,33 | 24,6 | 174,2 | 0,08 | 0,12 | 0,39 | 93,7 | 27,27 | 0,59 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 431 | Печень по-строгановски | 50/50 | 20,6 | 14,6 | 2,5 | 224 | 0,25 | 2,08 | 13,2 | 10,8 | 21,85 | 7,83 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,6 | 4,7 | 39 | 192 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,3 | 9,07 | 0,92 |
| 123 | Компот из черешни | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,2 | 122 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| | Яблоко | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | 51,3 | 34,5 | 198 | 1361 | 0,88 | 2,43 | 30 | 203 | 164,1 | 15,2 |

15 день

Завтрак Б Ж У Ккал B1 B2 C CA Mg Fe

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 190 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 | 0,06 | 0,14 | 0,48 | 114 | 17,03 | 0,38 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 59 | Суп рисовый с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 98 | Биточки из мяса говядины с соусом | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,7 | 28,56 | 1,48 |
| 172 | Гарнир гречневый с маслом сливочным | 150/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0 | 16,9 | 159,5 | 5,47 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|
| 271 | Рулет с маком | 50 | 7,8 | 8,4 | 52,3 | 317 | 0,08 | 0,07 | 0,05 | 27 | 10,57 | 0,91 |
| | Сок | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 61,2 | 49,7 | 248 | 1683 | 0,91 | 0,9 | 9,8 | 259 | 301,8 | 13,1 |

16 день

Завтрак Б Ж У Ккал B1 B2 C CA Mg Fe

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 174 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 8 | 4,9 | 47 | 255 | 0,18 | 0,07 | 0 | 28 | 40,22 | 3,02 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| 56 | Борщ с фрикадельками из мяса говядины | 250/25 | 5,2 | 7,9 | 14,2 | 147,6 | 0,05 | 0,07 | 7,95 | 36,4 | 27,47 | 1,25 |
| 124 | Сосиски говяжьи отварные с соусом | 100/30 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,08 | 0 | 23 | 13,31 | 1,61 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,6 | 4,7 | 39 | 192 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,3 | 9,07 | 0,92 |
| 123 | Компот из черешни | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,2 | 122 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| 262 | Ватрушка французская | 60 | 8 | 11,3 | 35,3 | 274 | 0,04 | 0,1 | 0,05 | 45,8 | 9,72 | 0,6 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | 45,4 | 51,8 | 225 | 1505 | 0,58 | 0,44 | 12,4 | 182 | 151,4 | 10,5 |

17 день

Завтрак Б Ж У Ккал B1 B2 C CA Mg Fe

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|------|----|------|
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным моло. | 100/30 | 18 | 13 | 23 | 272 | 0,05 | 0,26 | 0,4 | 178 | 25 | 0,5 |
| 282 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| 59 | Суп вермишелевый с курицей | 250/25 | 13,5 | 11,5 | 18,9 | 237 | 0,11 | 0,11 | 6,98 | 22 | 29,88 | 1,71 |
| 257 | Треугольник с мясом | 100 | 9,9 | 9,8 | 25,1 | 230 | 0,07 | 0,06 | 2,94 | 19,6 | 17,4 | 1,23 |
| 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--|--|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | | | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | | | 47,2 | 35,6 | 153 | 1114 | 0,46 | 0,7 | 19,1 | 263 | 120,6 | 6,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--|--|----------------|----------|----------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 18 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 192 | Каша рисовая с маслом | | | 150/5 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 0,05 | 0,14 | 0,48 | 111 | 25,3 | 0,38 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|--|--|---------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Пельмени с бульоном | | | 150/200 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,4 | 33,9 | 1,54 |
| 301 | Напиток из плодов шиповника | | | 200 | 0,6 | 0,2 | 27 | 111 | 0,1 | 0,05 | 80 | 11,1 | 2,96 | 0,57 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--|--|-----|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | | | 224 | 2 | 0,45 | 18,1 | 96 | 0,09 | 0,07 | 134 | 76,2 | 29,1 | 0,67 |
| Итого: 153,92 | | | | | 31,5 | 30,4 | 152 | 1017 | 0,5 | 0,43 | 217 | 246 | 139 | 5,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--|--|----------------|----------|----------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 19 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 194 | Каша пшеничная молочная с маслом | | | 150/5 | 6,5 | 7,3 | 31,9 | 213 | 0,12 | 0,16 | 0,46 | 118 | 31,94 | 1,61 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | | | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--|--|--------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Щи с фрикадельками из мяса говядины | | | 250/25 | 5,2 | 8,5 | 11 | 141,6 | 0,06 | 0,07 | 12,1 | 39,3 | 25,59 | 1 |
| 117 | Макаронник с мясом | | | 180/5 | 19,2 | 20,9 | 31,7 | 394 | 0,08 | 0,14 | 0,26 | 24,1 | 27,8 | 1,75 |
| 123 | Компот из черешни | | | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,2 | 122 | 0,01 | 0,01 | 1,6 | 6,03 | 3,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|--|--|--------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | | | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208 | 0,04 | 0,03 | 0 | 14,5 | 10 | 1,05 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| Итого: 153,92 | | | | | 42,3 | 42,9 | 200 | 1355 | 0,52 | 0,5 | 17,2 | 234 | 146,9 | 8,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--|--|----------------|----------|----------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 20 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 221 | Омлет смешанный с мясными продуктами | | | 120/5 | 13,2 | 18,5 | 1,7 | 26 | 0,05 | 0,32 | 0,14 | 70,4 | 15,5 | 2,34 |
| 284 | Чай с лимоном и сахаром | | | 200/10/7 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | | | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 115 | Запеканка картофельная с мясом с соусом | | | 200/50 | 24,9 | 28,3 | 28,8 | 471 | 0,06 | 0,13 | 1,34 | 18,9 | 28,98 | 3 |
| 292 | Компот из ягод сушеных (изюм) | | | 200 | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 | 0,02 | 0,05 | 0,4 | 39,4 | 24,94 | 0,84 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|--|--|-----|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | | | 160 | 0,48 | 0,32 | 18,2 | 83,2 | 0,03 | 0 | 7,36 | 9,6 | 8 | 0,19 |
| Итого: 153,92 | | | | | 58,6 | 55,6 | 167 | 1276 | 0,6 | 0,7 | 16,7 | 209 | 172,2 | 11,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|--|--|----------------|----------|----------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 21 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | СА | Mg | Fe |
| 205 | Плов с изюмом | | | 200 | 4,6 | 17,9 | 51,6 | 387 | 0,06 | 0,04 | 1,82 | 20,5 | 40,13 | 0,89 |
| 282 | Чай с сахаром | | | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп гороховый с фрикад. с мясом говяд. | | | 250/25 | 11,4 | 7,2 | 34,1 | 325 | 0,23 | 0,11 | 4,67 | 39,7 | 46,34 | 2,6 |
| 124 | Сосиски говяжьи отварные с соусом | | | 100/30 | 10 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,08 | 0 | 23 | 13,31 | 1,61 |
| 172 | Гарнир гречневый с маслом сливочным | | | 150/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0 | 16,9 | 159,5 | 5,47 |
| 293 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,5 | 0,1 | 31 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,6 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |
| | Хлеб ржаной | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 14 | 68 | 0,07 | 0,03 | 0,57 | 9,6 | 15,9 | 0,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--|--|-----|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | | | 224 | 2 | 0,45 | 18,1 | 96 | 0,09 | 0,07 | 134 | 76,2 | 29,1 | 0,67 |
| Итого: 153,92 | | | | | 46,2 | 55,3 | 232 | 1694 | 0,99 | 0,76 | 143 | 220 | 344,6 | 14,4 |

Зав. Производством :

Калькулятор :