

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	16.5	1.7	25.2	170.9	189	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	0.5	18.6	0.2	127.0	14	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.2</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.8</b>	<b>102.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	60	0.8	1.6	2.5	28.0	10	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.4	14.3	156.4	104	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	20.8	27.2	43.4	503.2	411	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.5	0.4	22.4	104.1	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>35.5</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	9.6	9.3	41.6	288.9	337	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.5</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	10	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	16.1	14.9	3.8	166.3	281	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.6	12.3	15.3	232.5	334	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	14.7	63.8	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29.0</b>	<b>31.2</b>	<b>78.7</b>	<b>708.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.4</b>	<b>105.2</b>	<b>338.0</b>	<b>2 701.8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7.0	4.5	15.2	129.5	4	2016
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	200	9.5	12.8	4.6	162.2	14	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	60	0.4	1.7	3.7	32.0	27	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.7	8.2	22.7	184.6	2	ТТК
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	20.1	15.3	3.1	287.1	403	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.1	11.0	39.2	211.7	300	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	12.2	12.5	38.8	317.1	320	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.6</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	2.5	4.6	45.6	30	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	240	16.7	22.6	15.7	331.5	343	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>104.9</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4.7	10.2	17.2	109.2	99	2013
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	10.1	5.9	9.5	193.6	327	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ И СВЕКЛОЙ	60	1.1	1.6	6.6	46.5	73	2013
РАССОЛЬНИК	200	1.7	1.8	10.4	164.5	74	2011
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	19.5	13.3	7.0	225.5	6	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6.2	19.4	28.1	209.1	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.3	27.2	127.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.4</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	150	13.8	15.4	27.9	303.3	7	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15	ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	18.1	25.4	20.2	382.4	374	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.6</b>	<b>675.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>338.2</b>	<b>2 702.3</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.5	10.9	10.8	109.3	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	12.4	9.7	25.5	258.0	190	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.1	5.3	16.8	135.2	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.8</b>	<b>135.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1.6	1.6	3.5	35.1	12	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2.5	6.1	14.8	177.4	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	19.4	21.1	2.4	277.3	373	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.5	7.0	35.5	167.6	243	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.8	0.3	24.4	114.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>35.5</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КРУАССАН	40	13.0	15.0	18.6	227.2	11	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.0</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60	8.3	4.5	2.2	81.8		ТТК
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	5.8	12.4	0.8	160.2	404	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	30	0.6	1.9	2.2	27.7	326	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.5	22.9	143.4	310	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	15.0	66.0	529	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.2</b>	<b>105.1</b>	<b>337.7</b>	<b>2 702.1</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	11.6	5.5	30.9	184.7	319	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.4	8.0	0.2	104.2	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	3.6	3.9	0.0	52.8	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	1.6	5.2	38.9	22	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.5	6.0	17.3	161.9	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	110	19.4	21.2	9.1	292.9	415	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	6.5	7.4	26.7	183.4	429	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.4	0.3	22.1	104.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>35.4</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7.2	12.0	0.3	137.4	209	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	114	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.4</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	3.0	3.9	47.5	120	2013
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	13.5	1.1	180.0	372	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2.9	8.6	15.3	149.6	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.2</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.2</b>	<b>105.2</b>	<b>337.5</b>	<b>2 702.0</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4.7	10.2	17.2	109.2	99	2013
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	14.1	10.1	20.3	246.1	275	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БИФИЛЕНД	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.1	1.6	4.7	38.1	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.2	7.3	22.4	184.0	103	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	16.2	10.8	2.2	235.6	261	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150	5.5	16.1	27.0	199.8	202	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150	12.2	12.7	38.8	317.1	226	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	1.9	2.2	29.0	24	2011
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	120	14.0	14.4	6.7	216.2	1	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.2	9.0	20.2	174.6	434	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.3	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13.3	16.0	17.0	256.8	171	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.2	5.4	16.9	135.0	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.2</b>	<b>5.4</b>	<b>16.9</b>	<b>135.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.8	4.2	4.4	67.1	50	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	5.4	7.7	11.6	137.5	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ")	90	8.6	16.8	5.9	209.4	395	2013
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200	11.3	7.3	26.9	216.7	423	2013
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	25.4	106.4	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.3	27.0	127.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	12.7	14.9	4.9	214.3	451	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>15.2</b>	<b>15.6</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.6	3.7	3.2	49.3	48	2011
ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	100	15.2	13.9	10.2	233.2	417	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	0.9	2.1	18.5	348	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.8	7.4	17.1	134.0	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.3</b>	<b>26.6</b>	<b>84.3</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.4</b>	<b>105.4</b>	<b>337.7</b>	<b>2 701.9</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	14.2	4.6	5.0	113.2	274	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	12.5	0.2	109.6	14	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	60	0.9	2.4	4.8	45.9	16	2013
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	7.2	9.7	21.3	208.2	19	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	260	21.2	23.9	38.5	443.9	346	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	14.5	61.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.3	0.3	22.1	104.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>35.4</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	12.7	15.1	4.9	214.3	10	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0.6	0.1	0.3	5.0	62	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	13.1	11.8	6.0	207.0	377	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	5.1	13.6	16.2	184.5	442	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.6</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.2</b>	<b>338.0</b>	<b>2 702.0</b>		



### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	48	6.8	4.3	14.6	124.4	4	2016
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	9.8	13.4	20.1	231.8	308	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>508</b>	<b>20.2</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	2.4	2.2	3.6	43.8	68	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.9	3.6	16.0	165.9	156	2013
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	110	18.5	22.6	12.5	287.4	410	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3.2	7.4	24.2	160.2	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.4	0.3	22.1	104.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>35.4</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	14.4	15.6	40.4	328.2	319	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	60	0.5	0.1	1.5	8.4	12	ТТК
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	120	14.0	6.8	6.8	187.1	340	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	200	4.4	18.6	12.7	192.8	440	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.2</b>	<b>105.2</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.1</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.5	10.9	10.8	109.3	96	2013
КАША БОЯРСКАЯ	150	8.3	5.2	15.9	193.5	267	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	1.9	2.2	29.0	24	2011
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	200	5.7	8.2	12.8	253.6	141	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	280	22.9	26.1	43.3	394.3	379	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.4	0.3	22.1	104.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>35.4</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.9</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ	50	8.5	9.3	18.6	199.9	3	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1.6	3.7	4.7	58.8	12	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	15.8	21.4	15.6	318.3	375	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.1</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.1</b>	<b>105.2</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.2</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	17.8	20.5	29.0	332.9	281	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0.6	0.1	0.3	5.0	62	2008
РАССОЛЬНИК	200	1.7	5.8	12.4	164.5	74	2011
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	100	20.7	16.7	3.3	210.2	405	2013
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5.5	13.4	34.0	257.6	240	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	24.2	99.2	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.3	27.0	127.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150	13.8	15.4	27.9	303.3	226	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1.1	2.6	7.6	57.9	23	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	120	13.5	17.6	9.6	209.2	237	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3.0	4.9	3.1	110.0	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7.0	4.5	15.2	129.5	4	2016
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	150	9.5	12.8	4.7	162.2	225	2012
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.7</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.1	5.3	16.9	135.2	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.9	2.4	3.9	41.7	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.4	14.3	156.4	104	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	110	14.2	21.3	13.6	253.2	416	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0.6	1.1	2.4	21.4	326	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3.3	3.4	26.9	151.6	310	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.3	17.3	137.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35.4</b>	<b>36.7</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	12.2	12.7	38.8	317.1	337	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	60	0.9	5.9	4.8	77.2	16	2013
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	240	17.9	19.6	17.5	319.3	382	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.0</b>	<b>337.9</b>	<b>2 702.1</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4.7	10.2	17.2	109.2	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10.1	6.0	9.5	193.6	171	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.3</b>	<b>21.1</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.6	1.9	3.2	33.1	48	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7.0	10.5	15.4	207.4	102	2011
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	120	18.7	14.6	12.7	248.4	1	ТТК
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	3.0	9.2	25.7	179.4	437	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.7	0.3	24.3	115.1	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	160	14.4	15.6	40.4	328.2	331	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.7	4.7	57.0	39	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	12.9	15.4	2.8	198.5	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	6.0	12.8	121.6	139	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.2</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

### 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.5	10.9	10.8	109.3	96	2013
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	10.2	6.8	23.9	246.9	272	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	200	5.1	5.3	16.9	135.2	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	1.9	2.2	29.0	24	2011
СВЕКОЛЬНИК	200	3.9	6.4	23.3	144.3	136	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	300	23.5	27.5	30.8	484.0	375	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.4	0.2	22.1	104.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	13.8	15.3	15.9	264.1	451	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	11.8	52.2	528	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.3	53.1	45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	110	8.0	10.2	7.8	226.2	415	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.3	19.6	155.7	204	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.1</b>		

### 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7.0	4.5	15.2	129.5	4	2016
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	160	9.5	12.8	4.6	162.1	13	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ	60	3.9	2.7	3.8	55.9	85	2013
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	5.9	16.1	19.1	154.6	18	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	15.1	7.0	10.1	241.2	353	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	200	4.4	10.4	24.0	216.9	440	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.3	22.1	104.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>35.4</b>	<b>36.9</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9.0	9.0	40.7	277.3	695	1996
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6.2	6.8	10.0	128.0	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.7	1.4	40.4	20	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	17.1	21.4	18.9	336.7	274	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.2</b>	<b>337.8</b>	<b>2 701.9</b>		

### 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4.7	10.2	17.2	109.2	99	2013
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ	150	14.2	10.4	19.1	258.1	9	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5.5	9.2	2.0	114.1	27	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200	5.4	5.9	13.2	198.5	157	1996
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	14.6	12.2	2.9	171.9	404	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.2	19.2	330	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.4	7.4	39.0	173.2	334	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	150	13.8	15.4	27.9	303.3	150	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	60	0.4	3.1	3.7	45.1	27	2012
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	12.9	10.7	2.3	157.2	6	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	4.1	11.6	12.6	170.6	310	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.6	0.1	24.5	106.2	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		



### 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.5	10.9	10.8	109.3	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	8.3	5.2	15.9	193.5	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	1.9	2.2	29.0	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.6	5.8	14.6	201.2	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	260	21.8	28.1	39.5	427.3	412	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.4	0.2	22.1	104.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	11.1	12.4	15.8	228.1	10	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60	8.3	4.5	2.2	81.8	16	ТТК
БЕФСТРОГАНОВ	90	7.3	16.0	2.9	176.6	372	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2.9	4.9	24.3	161.1	300	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	13.7	59.6	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

### 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50	7.0	4.5	15.2	129.5	4	2016
ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ ЦВЕТНОЙ	150	9.6	12.8	4.6	162.2	317	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.8	152.7	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.4</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	2.4	3.9	42.3	120	2013
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	2.7	9.8	16.9	205.1	93	2011
АЗУ	240	25.5	23.9	38.1	427.6	370	2013
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	20.2	84.5	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	12.2	6.3	19.0	182.2	451	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.6	9.1	8.9	121.1	99	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.5	4.1	78.0	82	2013
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	14.9	14.1	13.6	179.4	261	2016
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	3.0	4.9	10.1	158.7	437	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.3	63.0	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.4</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

### 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4.7	10.2	17.2	109.2	99	2013
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	160	14.1	10.1	20.3	246.1	330	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.3	16.9	135.1	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	60	1.3	2.5	5.5	49.8	41	2011
БОРЩ С МЯСОМ	200	6.7	10.9	19.8	225.1	62	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	17.3	15.5	13.5	240.3	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	3.9	7.1	25.8	182.8	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	14.5	61.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.4	0.2	22.1	104.6	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КРУАССАН	40	11.1	12.4	15.8	228.1	11	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1.1	0.3	23.0	89.0	20	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.9	88.2	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	10	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	12.3	16.0	7.7	197.1	303	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	6.0	9.0	130.6	139	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.3</b>	<b>26.2</b>	<b>84.4</b>	<b>675.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.1</b>	<b>337.8</b>	<b>2 702.0</b>		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.5	10.9	10.8	109.3	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8.3	5.2	15.9	193.5	171	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	19.9	141.6	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.3</b>	<b>21.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.1</b>	<b>5.3</b>	<b>16.9</b>	<b>135.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	60	8.2	4.1	3.9	85.2	51	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1.7	4.1	23.7	223.6	101	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	260	18.7	27.8	36.6	384.8	284	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	12.7	55.7	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35.4</b>	<b>36.8</b>	<b>118.2</b>	<b>945.7</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	13.8	15.4	27.9	303.3	331	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.8	102.0	17	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>	<b>50.7</b>	<b>405.3</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.3	53.7	49	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	15.3	14.3	4.6	220.3	266	2016
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150	2.5	8.3	26.9	179.2	202	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.3	25.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.3</b>	<b>26.3</b>	<b>84.4</b>	<b>675.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>105.2</b>	<b>337.8</b>	<b>2 701.9</b>		

КГОАУ Центр образования «Эврика»

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2025,8	2102,8	6756,4	54040,4
Среднее значение за период	101.3	105.1	337.8	2 702.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	35.0	50.0	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
7-11	506	200	834	344	615