



	пшеничный витам.		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>29,2</b>	<b>56,0</b>	<b>119,5</b>	<b>108,2</b>	<b>85,2</b>	<b>7,8</b>	<b>10,0</b>	<b>1085,5</b>
			<b>54,0</b>	<b>90,1</b>	<b>251,7</b>	<b>468,0</b>	<b>156,7</b>	<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>1998,8</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>21,9</b>	<b>16,2</b>	<b>81,8</b>	<b>138,3</b>	<b>73,6</b>	<b>5,1</b>	<b>90,9</b>	<b>587,3</b>
	<b>Обед</b>									
пром	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/5/5	2,5	3,1	5,4	2,1	11,8	0,7	0,1	61,8
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	32,5	1,1	1,4	214,0
ттк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>30,2</b>	<b>27,7</b>	<b>124,7</b>	<b>115,0</b>	<b>100,2</b>	<b>5,7</b>	<b>22,3</b>	<b>812,1</b>
			<b>52,1</b>	<b>43,9</b>	<b>206,5</b>	<b>253,3</b>	<b>173,8</b>	<b>10,8</b>	<b>113,2</b>	<b>1399,4</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
ттк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>25,5</b>	<b>30,0</b>	<b>83,6</b>	<b>76,2</b>	<b>58,2</b>	<b>2,7</b>	<b>30,7</b>	<b>624,6</b>
	<b>Обед</b>									
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
212/97	Суп-пюре картофельный с курой и гренками	250/5/15	6,6	6,8	33,0	51,7	19,2	1,0	8,3	225,2
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>37,1</b>	<b>37,0</b>	<b>142,9</b>	<b>248,9</b>	<b>219,3</b>	<b>8,5</b>	<b>13,7</b>	<b>857,7</b>
			<b>62,6</b>	<b>67,0</b>	<b>226,5</b>	<b>325,1</b>	<b>277,5</b>	<b>11,2</b>	<b>44,4</b>	<b>1482,3</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>25,1</b>	<b>51,4</b>	<b>93,9</b>	<b>86,5</b>	<b>59,1</b>	<b>4,4</b>	<b>19,6</b>	<b>936,1</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8

129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/5/5	4,8	5,5	20,3	31,7	35,3	1,2	12,8	154,4
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198,0
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	139,8
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>28,1</b>	<b>24,8</b>	<b>110,0</b>	<b>165,2</b>	<b>110,3</b>	<b>6,4</b>	<b>104,0</b>	<b>795,8</b>
			<b>53,2</b>	<b>76,2</b>	<b>203,9</b>	<b>251,7</b>	<b>169,4</b>	<b>10,8</b>	<b>123,6</b>	<b>1731,9</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
403/94	Плов	260	16,4	37,3	42,5	39,8	30,0	6,3	2,8	614,1
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4,0	61,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>22,3</b>	<b>37,8</b>	<b>80,1</b>	<b>81,3</b>	<b>57,0</b>	<b>8,1</b>	<b>10,2</b>	<b>771,9</b>
	<b>Обед</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
120/94	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/5/5	4,0	5,9	8,5	56,5	23,6	1,0	-	104,4
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	0,5	124,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>35,6</b>	<b>42,3</b>	<b>149,7</b>	<b>155,6</b>	<b>89,2</b>	<b>4,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1063,9</b>
			<b>57,9</b>	<b>80,1</b>	<b>229,8</b>	<b>236,9</b>	<b>146,2</b>	<b>12,9</b>	<b>11,5</b>	<b>1835,8</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	29,4	32,4	1,1	1,4	214,0
78/03	Ватрушка «Лакомка»	100	10,4	17,0	39,4	56,6	1,0	0,2	-	352,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>22,4</b>	<b>30,2</b>	<b>128,3</b>	<b>233,8</b>	<b>59,7</b>	<b>2,0</b>	<b>23,2</b>	<b>856,3</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/5/5	2,5	3,1	5,4	2,1	11,8	0,7	0,1	61,8
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
тгк	Напиток витаминизирован	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>22,1</b>	<b>12,6</b>	<b>87,7</b>	<b>116,3</b>	<b>80,8</b>	<b>84,1</b>	<b>31,3</b>	<b>531,3</b>
			<b>44,5</b>	<b>42,8</b>	<b>216,0</b>	<b>350,1</b>	<b>140,5</b>	<b>86,1</b>	<b>54,5</b>	<b>1387,6</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0



424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>25,7</b>	<b>45,3</b>	<b>80,3</b>	<b>69,5</b>	<b>64,8</b>	<b>5,0</b>	<b>2,2</b>	<b>756,6</b>
	<b>Обед</b>									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
129/94	Суп-пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/15	7,4	6,4	33,0	51,9	18,1	1,1	8,3	226,9
35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	1,3	320,0
ттк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	25,0	33,0	2,0	-	246,0
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>38,4</b>	<b>43,3</b>	<b>183,1</b>	<b>260,0</b>	<b>112,7</b>	<b>6,4</b>	<b>28,9</b>	<b>1219,6</b>
			<b>64,1</b>	<b>88,6</b>	<b>263,4</b>	<b>329,5</b>	<b>177,5</b>	<b>11,4</b>	<b>31,1</b>	<b>1976,2</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	4,5	15,0	25,5	14,2	6,3	0,6	-	223,6
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>30,7</b>	<b>36,7</b>	<b>96,7</b>	<b>142,8</b>	<b>114,7</b>	<b>21,7</b>	<b>23,7</b>	<b>786,2</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	Свекла тушеная	60	1,3	2,5	7,7	32,4	18,0	1,1	9,3	57,6
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/15	5,2	7,1	14,0	33,5	13,3	1,3	2,0	141,6
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	1,9	0,5	126,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>34,8</b>	<b>34,4</b>	<b>108,7</b>	<b>204,9</b>	<b>119,3</b>	<b>8,0</b>	<b>12,7</b>	<b>851,5</b>
			<b>65,5</b>	<b>71,1</b>	<b>205,4</b>	<b>347,7</b>	<b>234,0</b>	<b>29,7</b>	<b>36,4</b>	<b>1637,7</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,8	3,8	163,5
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>20,3</b>	<b>10,8</b>	<b>79,7</b>	<b>144,3</b>	<b>63,2</b>	<b>2,3</b>	<b>11,1</b>	<b>479,4</b>
	<b>Обед</b>									
4/07	Салат «Нежный»	60	0,7	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/5	7,8	5,6	22,3	50,6	48,9	3,7	8,8	174,4
424/04	Поджарка	100	12,7	34,0	4,5	7,0	29,5	2,2	1,7	388,5
493/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,1	0,5	-	159,0
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	57,9
пром	Хлеб ржаной и пшеничный	30/30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

	витамины		3,2	0,4	19,0	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			30,8	55,7	118,1	163,1	157,6	9,2	13,8	1015,3
			51,1	66,5	197,8	307,4	220,8	11,5	24,9	1494,7
	Завтраки за 10 дней		248,1	318,3	932,2	1461,6	692,0	58,7	215,8	7350,4
	Обеды за 10 дней		318,3	377,5	1274,0	1678,9	1186,9	152,5	253,8	9287,1

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**