

вторник	2 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Каша манная ст.66	180	311	7,3	9,2	30,5	0,83	233,1
	какао с молоком ст.161	180	15	3,24	2,97	24,66	0,468	90
	батон с повидлом ст.11	40\10	2	3,2	0,496	27,29	0,05	110,3
	итог за прием							433,4
2 Завтрак	банан	120		1,8	0	26,9	10,44	109,2
	итог за прием							109,2
обед	Суп овощной с мясом ,сметана ст.82	180\5	135	10,08	8,21	10,9	6,48	152
	Жаркое по домашнему смясом ст.128 (К)	200	129	13,2	13,3	29	0	276,2
	С-т из моркови ст.26	60	71	0,6	2,7	8,7	2,3	60
	К-т из св. фруктов ст.166	18	631	0,18	0,09	15,48	1,44	62
	хлеб Дарница	40		0,04	0,144	1,04		80
	итог за прием							570,2
Полдник	чай с сахаром ст.155	200	12	0,1	0,03	9,1	0	25
	Булочка домашняя ст.143	60	769	4,32	6,84	32,52	0	210
	итог за прием							235
итого				44,06	43,98	216,1	9,268	1347,8
среда	3 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Крем суп картофельный на молоке, гренки ст.79	200	79	3,5	4,9	18,3	3,97	138
	чай с сахаром ст.155	180	282	0,09	0,027	8,19	0	22,5
	батон с маслом ст.8	30\5	2	2,35	0,99	22,28		106
	итог за прием							266,5
2 Завтрак	Сок	125		0,62	0	14,63	2,5	59

								59
обед	Суп куриный с вермишелью, сметана ст.74	180	140	2,16	2,49	13,76	4,75	86,69
	Рыбная котлета ст.99	60	388	10,2	7,2	9,63	27,96	137
	рис ст.50	70	297	1,225	1,175	12,55	2,825	64
	соус томатный ст.107	30	593(3)	0,3	1,4	1,9	0,59	22
	Винегрет овощной ст.48	60	71	0,8	1,4	4,3	2,07	33
	к-т из сухофруктов ст.196 (К)	180	558	0,5		31,9	0	126
	хлеб Дарница	40		0,04	0,144	1,04		80
	итог за прием							548,69
Полдник	Каша ячневая ст.52	130	297	6,14	5,22	30,2	0,34	200
	коф. напиток с молоком ст.159	130	14	1,82	1,43	9,62	0,34	57
	итог за прием							257
итого				29,445	24,98	176,4	2,5	1131,19
четверг	4 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Каша ДРУЖБА (геркулес + пшеничная) ст.96(К)	180	99	6,9	5	35,1	0	252
	Какао с молоком ст.161	180	15	3,24	2,97	24,66	0,468	90
	батон с повидлом ст.11	40\10	2	3,2	0,496	27,29	0,05	110,3
	итог за прием							452,3
2 Завтрак	Яблоко	120		0,48	0	13,6		55,2
	итог за прием							55,2
обед	Суп крестьянский на м\б, сметана ст.80	180	134	1,53	4,32	8,91	5,76	156
	Рубленые к-ты из птицы со сл. маслом ст.156	60	205	9,1	12,77	9,66	0,23	193
	картофельное пюре ст.10	100	520(3)	3	3	13,4	6,9	91,3

Полдник	чай с молоком ст.156	200	12	1,4	1,1	11,3	0,26	59
	Ватрушка с повидлом ст.128	60	746	3,7	1,9	34,6	0,04	169
	итог за прием							228
итого				47,63	43,45	156,7	7,69	1358,5
вторник	6 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком ст.98	150\20	366	27,5	19,8	35,1	0,55	431
	чай с сахаром ст.155	200	12	0,1	0,03	9,1	0	25
	батон с маслом ст.8	40\5	1	3,2	5,9	19,3	0	145,8
	итог за прием							601,8
4 Завтрак	яблоко	100		0,4	0	11,3		46
	итог за прием							46
обед	Суп перловый на м/ б, сметана ст.50(К)	180	136	2,3	1,7	18,8		103
	Шницель ст.114	60	451	9,5	10,5	9,91	0,06	195
	сл. гарнир (картошка+ морковь) ст.177(К)	50\50	501	3,3	3,8	11,3		91,3
	С-т из св.капусты ст.12	40	43	0,9	1,8	4,1	8,66	36
	Лимонный напиток ст.167	180	699	3,08	0,99	0,07	2,1	65,7
	хлеб Дарница	40		2,64	0,4	16,4		80
	итог за прием							535
Полдник	Йогурт	200		10	3	7		102
	печенье	50		3,7	4,7	36,55		204
	итог за прием							306
итого				65,72	50,82	131,3	2,65	1488,8

среда	7 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Суп молочный геркулесовый ст.91	180	161	3,69	4,14	11,61	0,47	99
	какао с молоком ст.161	180	15	3,24	2,97	24,66	0,468	90
	батон с повидлом ст.11	50\10	2	3,99	0,62	32,48	0,05	132
	итог за прием							321
4 Завтрак	Сок	125		0,62	0	14,63	2,5	59
	итог за прием							59
обед	Уха рыбацкая ст.85	180	181	5,31	2,7	9	5,55	89
	Плов с мясом ст.132	180	443	18,7	18,18	27,72	0,34	353
	Винегрет овощной ст.48	60	71	0,8	1,4	4,3	3,11	33
	К-т из сухофруктов ст.165	180	639(3)	0,84	0,036	18,48	0,12	80,4
	хлеб Дарница	40		2,64	0,4	16,4		80
	итог за прием							635,4
Полдник								
	чай с сахаром ст.155	200	12	0,1	0,03	9,1	0	25
итог	Булочка Веснушка ст.141	70	773	5,5	3,9	37,6		208
	итог за прием							233
итого				45,43	32,98	206	12,61	1248,4
четверг	8 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Каша ячневая ст.57	180	302	6,39	6,84	33,03	0,45	220,5
	чай с сахаром ст.155	180	12	0,09	0,027	8,19	0	22,5
	батон с маслом ст.8	30\5	2	2,35	0,99	22,28		106

	итог за прием							349
2 Завтрак	банан	100	0	1,5	0	22,4	8,7	91
	итог за прием							91
обед	Суп куриный с домашней лапшой ст.81	180	148	9,37	6,18	8,53	0,43	131
	Тефтели мясные в соусе ст.120	60\20	461	8,2	12,9	10,1	0,81	190
	картофельное пюре ст.10	100	520(3)	2	3	13,4	6,9	91,3
	С-т св.капусты ,моркови и кукурузы ст.16	60	1	1,2	4,3	5,5	18,3	66
	Сок	180		0,9	0	21,06	3,6	84,6
	хлеб	40		1,88	0,28	19,92		85,6
	итог за прием							648,5
Полдник	пряник Северный	40		2	2,16	29	0	142
	Коф. напиток с молоком ст.159	200	14	2,8	2,2	14,8	0,39	87
	итог за прием							229
итого				38,68	38,88	208,2	39,58	1317,5
пятница	9 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	Драчена ст.111(К)	150	288	12	17,2	6,8		220
	Какао с молоком ст.161	200	15	3,6	3,3	13,7	0,51	100
	батон с повидлом	40\17		7,06	6,06	21,4		162,67
	итог за прием							482,67
2 Завтрак	кисель молочный	150		7,5	2,25	5,25		77
	итог за прием							77
обед	Борщ на м\б , сметаной с ст.70	180	110	1,2	3,48	8,4	5,74	70

	Рубленая котлета из птицы ст.156	60	205	9,1	12,77	9,66	0,23	190
	Рожки ст.86	100/4	332	3,7	2,8	22,2		130
	соус томатный ст.107	30	593(3)	0,3	1,4	1,95	0,59	22
	С-т картофельный с зел.горошком ст.44	50	3	1,63	5	5,1	3,325	73
	к-т из св. фруктов	200	631	0,2	0,1	17,2	1,6	69
	хлеб	40		1,88	0,28	19,92		85,6
	итог за прием							639,6
Полдник	Каша манная ст.65 (жидкая)	130	311	3,25	4,8	15,2	0,358	120
	Чай с лимоном и сахаром ст.157	130	12	0,13	0,02	6,05	0,73	25
	итог за прием							145
итого				49,92	54,46	147,7	9,528	1344,27
понедельник	10 день	выход	№р	белки	жиры	углеводы	Вит.С	калор.
завтрак	каша рисовая жидкая ст.68	180	311	4,5	7,2	28,3	0,5	198
	Коф.напиток с молоком ст.159	180	14	2,52	1,98	13,32	0,47	78,3
	батон с с сыром	30\17		6,29	5,82	16,02		141
	итог за прием							417,3
2 Завтрак	Снежок	150		4,05	3,75	16,2		119
	итог за прием							119
обед	Суп куриный с вермишелью, сметана ст.74	180	140	2,16	2,49	13,76	4,75	90
	Зразы ленивые ст.140(К)	60	140	7,5	11,6	7,3		186,9
	Тушеная капуста ст.	70	534(3)	1,54	2,24	9,87	11,53	53
	С-т : " Студенческий " ст.46	60	37	2,1	7	3,8	1,14	87

	Лимонный напиток ст.167	180	699	3,08	0,99	0,07	2,1	65,7
	хлеб	40		1,88	0,28	19,92		85,6
	итог за прием							568,2
Полдник	Шанешка наливная ст.138	60	117	3,3	3,08	20,1	0	123
	чай с сахаром ст.155	200	12	0,1	0,03	9,1	0	25
	итог за прием							148
итого				33,84	34,72	157,8	5,22	1252,5
за 10 дней								13217
за день								1321,69
вторник	16.01.2021							
завтрак	Драчена Ст (К) стр.111							
	какао с молоком							
	батон с маслом							
2 Завтрак	фрукт							
обед	Рыбный суп							
	Биточки мясные , греча, подлив							
	С-т: Зимний ст.8 (К)							
	к-т из сухофруктов , хлеб ст 165							
Полдник	Слойка							
	чай с молоком							
среда	17.03.2021							

завтрак	Суп молочный рисовый							
	коф.напиток с молоком							
	батон с повидлом							
2 Завтрак	фрукт							
обед	Суп куриный с домашней лапшой							
	Овощное рагу с мясом							
	С-т из свеклы с сол.огурцами ст.34							
	К-т из св. фруктов ,хлеб							
Полдник	каша манная							
	чай ,батон							
четверг	18.03.2021							
завтрак	Рожки ст.164 (К)с сыром							
	чай с лимоном							
	батон с маслом							
2 Завтрак	КМП							
обед	Суп с мясными фрикадельками и со сметаной							
	с-т из квашеной капусты с яблоком ст.24(К)							
	Плов с курой							
	к-т из кураги ст.166, хлеб							
Полдник	пирожок с яблоком							
	какао с молоком							
пятница	19.03.2021							

завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом							
	коф. напиток с молоком ст.208(К)							
	батон с повидлом							
2 Завтрак	фрукт							
обед	Щи с мясом со сметаной							
	К-та рыбная с картофельным пюре							
	С-т : " Школьный " ст.38							
	К-т из св. фруктов ,хлеб							
Полдник								
	КМП							
	кекс							
понедельник	22.03.2021							
завтрак	суп молочный вермишелевый							
	какао с молоком							
	батон с маслом							
2 Завтрак	сок							
обед	Расольник м/б со сметаной							
	Зразы ленивые с туш. капустой							
	с-т : " Степной " ст.45							
	к-т с изюмом							
полдник	печенье							
	КМП							
вторник	23.03.2021							
завтрак	каша манная							
	чай							

	батон с повидлом							
2 Завтрак	фрукт(яблоко)							
	Уха рыбацкая							
	Суфле мясное							
	Винегрет овощной ст.48							
	к-т из сухофруктов , хлеб ст 165							
Полдник	коф. напиток с молоком							
	Шанешка наливная ст.138							
среда	24.03.2021							
завтрак	суп-крем картофельный с молоком ,гренки							
	чай с лимоном							
	батон с маслом							
2 Завтрак	кисель молочный							
обед	Свекольник с мясом со сметаной							
	Колбаса (К-та мясная)- ясли							
	сл. гарнир (картошка+ морковь)							
	с-т картофельный с квашеной капустой ст.47							
	к-т из св.фруктов ,хлеб							
Полдник								
	какао с молоком							
четверг	25.03.2021							
завтрак	омлет с колбасой ст.96							
	коф. напиток с молоком ст.208(К)							
	батон с сыром							

2 Завтрак	КМП							
обед	Суп овощной с мясом сметана							
	Рыба под молочным соусом с рисом							
	С-т с сыром ст.51							
	к-т из св.фруктов , хлеб ст 165							
Полдник	Венгерка с творогом ст.134							
	чай с молоком							
пятница	26.03.2021							
завтрак	Вареники с творогом и со сл. маслом							
	чай							
	батон с повидлом							
2 Завтрак	фрукт							
обед	Суп перловый на м/ б со сметаной							
	Шницель ст.114 с картофельным пюре							
	С-т из свеклы с сол.огурцами ст.34							
	Сок ,хлеб							
Полдник	КПМ							
	пряник							
понедельник	29.03.2021							
завтрак	Каша пшенная							
	коф.напиток с молоком							
	батон с маслом							

2 Завтрак	фрукт							
обед	Борщ на м\б со сметаной							
	Гуляш с рожками							
	С-т : " Мазайка"ст. 42							
	к-т из сухофруктов , хлеб ст.166							
Полдник	вафли , печенье							
	КМП							
вторник	30.03.2021							
завтрак	суп молочный геречневый							
	какао с молоком							
	батон с повидлом							
2 Завтрак	кисель молочный							
обед	Суп с мясными фрикадельками и со сметаной							
	Рыба под омлетом							
	С-т : " Здоровье" ст.40							
	К-т из яблока +лимон ,хлеб							
Полдник	чай							
	Пудинг манный с яблоками							
среда	31.03.2021							
завтрак	каша ячневая							
	коф.напиток с молоком							
	батон с мослом ст.11							
2 Завтрак	сок							
обед	Суп куриный с вермишелью со сметаной ст.52 (К)							

