

Меню для 21-дневной смены, 7-11 лет (Муковисцидоз)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с муковисцидозом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	670	33.4	32.3	107.2	851.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1045	45.5	47.9	123.9	1108.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	Итого за Полдник	340	25.6	10.7	53.6	413.4
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	28	31.6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5

	Итого за день	3115	139.9	128.5	403.3	3327.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	830	28.5	35.8	76.7	740.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	38.3	44.8	126.7	1063.3
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	330	12.2	13.5	49.9	369.9
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	600	25.2	36.7	61.1	675.8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	3130	110.2	136	366.4	3128.4

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	690	24.6	23.1	89.7	663.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	925	39.1	43.4	119.5	1024.8
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	380	14.5	17.1	37.8	363.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Ужин	640	38	28.1	89.4	760.6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	3045	123.4	117.7	387	3097.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	29.6	23.1	90.6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	43.5	43	115.3	1020.6
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	360	13.1	6.9	69.1	390.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	610	31.1	31.6	60.7	650.9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5
	Итого за день	2885	124.7	110.6	383.3	3024
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	640	21.1	26.7	89.1	680.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8

	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	955	44.7	52.8	96.1	1037.6
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8
	Итого за Полдник	420	14.3	7.2	65	381.9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	41.5	29.3	71.3	715.3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	200	7.3	4.8	20.4	153.6
	Итого за день	3065	129.5	121	372.3	3094.9
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	615	33.5	42.8	62.4	767.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	955	44.9	39	120.9	1014.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
	Итого за Полдник	280	12.2	16.2	54.4	412.2
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
	Итого за Ужин	650	31.6	26.2	84.2	698.9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2900	128.2	129.2	378.5	3188
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	47	16.1	95.7	715.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	53.9	40.8	114	1037

	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	380	13.3	9.6	66.7	406.5
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	600	37.8	30.1	77.2	728.8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	2895	159.2	102.6	402.2	3164.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	670	33.4	32.3	107.2	851.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1045	45.5	47.9	123.9	1108.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8

	Итого за Полдник	340	25.6	10.7	53.6	413.4
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	28	31.6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5
	Итого за день	3115	139.9	128.5	403.3	3327.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	830	28.5	35.8	76.7	740.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	38.3	44.8	126.7	1063.3
	Полдник					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Полдник	330	12.2	13.5	49.9	369.9

	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	600	25.2	36.7	61.1	675.8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	3130	110.2	136	366.4	3128.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	690	24.6	23.1	89.7	663.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	925	39.1	43.4	119.5	1024.8
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	380	14.5	17.1	37.8	363.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4

54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	640	38	28.1	89.4	760.6
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	3045	123.4	117.7	387	3097.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	29.6	23.1	90.6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	43.5	43	115.3	1020.6
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	360	13.1	6.9	69.1	390.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	610	31.1	31.6	60.7	650.9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3

	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5
	Итого за день	2885	124.7	110.6	383.3	3024
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	640	21.1	26.7	89.1	680.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	955	44.7	52.8	96.1	1037.6
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8
	Итого за Полдник	420	14.3	7.2	65	381.9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
	Итого за Ужин	650	41.5	29.3	71.3	715.3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	200	7.3	4.8	20.4	153.6
	Итого за день	3065	129.5	121	372.3	3094.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	615	33.5	42.8	62.4	767.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	955	44.9	39	120.9	1014.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
	Итого за Полдник	280	12.2	16.2	54.4	412.2
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	31.6	26.2	84.2	698.9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2900	128.2	129.2	378.5	3188
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	47	16.1	95.7	715.4

	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	53.9	40.8	114	1037
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	380	13.3	9.6	66.7	406.5
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	600	37.8	30.1	77.2	728.8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	2895	159.2	102.6	402.2	3164.7
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	670	33.4	32.3	107.2	851.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1045	45.5	47.9	123.9	1108.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	Итого за Полдник	340	25.6	10.7	53.6	413.4
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	28	31.6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5
	Итого за день	3115	139.9	128.5	403.3	3327.4
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	830	28.5	35.8	76.7	740.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	38.3	44.8	126.7	1063.3
	Полдник					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Полдник	330	12.2	13.5	49.9	369.9
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	600	25.2	36.7	61.1	675.8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	3130	110.2	136	366.4	3128.4
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	690	24.6	23.1	89.7	663.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	925	39.1	43.4	119.5	1024.8
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	380	14.5	17.1	37.8	363.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Ужин	640	38	28.1	89.4	760.6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	3045	123.4	117.7	387	3097.5
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	29.6	23.1	90.6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	935	43.5	43	115.3	1020.6
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6

Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	360	13.1	6.9	69.1	390.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	610	31.1	31.6	60.7	650.9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3
	Итого за Второй ужин	210	6.8	6	14.6	139.5
	Итого за день	2885	124.7	110.6	383.3	3024
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	640	21.1	26.7	89.1	680.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	955	44.7	52.8	96.1	1037.6
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8
	Итого за Полдник	420	14.3	7.2	65	381.9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	650	41.5	29.3	71.3	715.3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	200	7.3	4.8	20.4	153.6
	Итого за день	3065	129.5	121	372.3	3094.9
	Неделя 3 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	615	33.5	42.8	62.4	767.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	955	44.9	39	120.9	1014.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
	Итого за Полдник	280	12.2	16.2	54.4	412.2
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
	Итого за Ужин	650	31.6	26.2	84.2	698.9
	Второй ужин					

Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2900	128.2	129.2	378.5	3188
	Неделя 3 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
	Итого за Завтрак	570	47	16.1	95.7	715.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	53.9	40.8	114	1037
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	380	13.3	9.6	66.7	406.5
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	600	37.8	30.1	77.2	728.8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	210	6.6	6	15.6	142.6
	Итого за день	2895	159.2	102.6	402.2	3164.7