

Суп- пюре из картофеля	250	4	5	21	152
Биточек "Кураж"	75	10	37	4	391
Каша вязкая рисовая	180	3	5	28	170
Компот из сухофруктов	200	0	0	25	99
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
Хлеб ржаной	40	2	0	18	88

Обед всего		22	52	110	1002
Полдник	Оладьи с повидлом	100//10	8	8	51
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24
	Фрукты	180	1	1	18
Полдник всего		9	9	92	487
Зр пит.11-18 всего		63	77	281	2074

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	13,52	13,56	12	12,12
Жиры	40,43	38,42	35	33,42
Углеводы	45,81	47,57	53	54,16
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	З	Зр пит.11-18
Завтрак	27,5	25,8	21	19,8
Обед	42,5	44,2	32	33,8
Полдник	0	0	18	16,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории
2р пит. 06- 10	Завтрак	Каша вязкая гречневая	100	3	3	15	104
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Биточки (свинина)	50	5	19	8	223
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
		Сыр (порциями)	15	3	4	0	54
		Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Завтрак всего			14	27	70
	Обед	Салат "Вкусный"	60	1	6	6	80
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	250//30	9	3	16	132
		Биточки куриные с сыром	80	13	18	11	238
		Макаронные изделия	150	5	4	36	206
		Компот из груш	200	0	0	25	99
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
Булочка "Сметанник" ТК		60	4	7	27	190	
Обед всего			33	39	130	989	
2р пит.06-10 всего				47	66	200	1567
2р пит. 11- 18	Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79
		Биточки (свинина)	75	8	28	12	335
		Напиток из клюквы	200	0	0	36	138
		Сыр (порциями)	15	3	4	0	54
		Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Завтрак всего			19	38	87
	Обед	Салат "Вкусный"	80	1	8	7	107
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	250//30	9	3	16	132
		Биточки куриные с сыром	120	19	27	17	357
		Макаронные изделия	150	5	4	36	206
		Компот из груш	200	0	0	25	99
		Булочка "Сметанник" ТК	75	5	9	34	238
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44	
Обед всего			41	52	144	1182	
2р пит.11-18 всего				60	90	231	1951
3р пит. 06- 10	Завтрак	Каша вязкая гречневая	100	3	3	15	104
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Биточки (свинина)	50	5	19	8	223
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
		Сыр (порциями)	15	3	4	0	54
		Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Завтрак всего			14	27	70
	Обед	Салат "Вкусный"	60	1	6	6	80
		Булочка "Сметанник" ТК	60	4	7	27	190
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	250//30	9	3	16	132
		Биточки куриные с сыром	80	13	18	11	238
		Макаронные изделия	150	5	4	36	206
		Компот из груш	200	0	0	25	99
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44	

Обед всего			33	39	130	989
Полдник	Бутерброд "Купалле"	45	7	11	10	169
	Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
	Фрукты	130	1	1	13	59
Полдник всего			9	13	40	311
пит.06-10 всего			56	79	240	1878
г. Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79
	Каша вязкая гречневая	100	3	3	15	104
	Биточки (свинина)	75	8	28	12	335
	Напиток из клюквы	200	0	0	36	138
	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
	Сыр (порциями)	15	3	4	0	54
Завтрак всего			17	37	79	716
Обед	Салат "Вкусный"	80	1	8	7	107
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250//30	9	3	16	132
	Биточки куриные с сыром	120	19	27	17	357
	Макаронные изделия	150	5	4	36	206
	Компот из груш	200	0	0	25	99
	Булочка "Сметанник" ТК	75	5	9	34	238
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
Обед всего			41	52	144	1182
Полдник	Бутерброд "Купалле"	45	7	11	10	169
	Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
	Фрукты	180	1	1	18	81
Полдник всего			9	13	45	333
пит.11-18 всего			67	101	268	2232

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р пит.06-10	3р пит.11-18
Белки	12,01	12,25	11,95	12,09
Жиры	37,93	41,57	37,74	40,87
Углевод	51,04	47,3	51,18	48,1
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	3р пит.11-18
Завтрак	25,8	27,6	21,6	22,5
Обед	44,2	42,4	36,9	37,1
Полдник	0	0	11,6	10,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Колбасные изделия отварные	50	6	11	0	126	
		Омлет натуральный	105	11	15	2	186	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Сыр (порциями)	15	3	4	0	54	
		Хлеб ржаной	25	1	0	12	55	
	Завтрак всего				23	32	39	531
	Обед	Салат "Морской бриз"	60	2	9	4	101	
		Суп крестьянский (перловка) со сметаной	250//5	2	3	14	92	
		Шницель натуральный рубленный из свинины	70	13	28	8	340	
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149	
		Кисель из сока	200	0	0	30	121	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
Обед всего				21	45	86	847	
2р пит.06-10 всего				45	77	125	1378	
2р пит.11-18	Завтрак	Колбасные изделия отварные	75	9	17	0	189	
		Омлет натуральный	130	14	19	2	231	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Сыр (порциями)	25	6	7	0	90	
		Хлеб ржаной	25	1	0	12	55	
	Завтрак всего				31	44	39	674
	Обед	Салат "Морской бриз"	100	3	15	6	169	
		Суп крестьянский (перловка) со сметаной	250//5	2	3	14	92	
		Шницель натуральный рубленный из свинины	75	14	30	8	364	
		Пюре картофельное	180	4	6	26	179	
		Кисель из сока	200	0	0	30	121	
		Хлеб ржаной	40	2	0	18	88	
Обед всего				25	54	103	1013	
2р пит.11-18 всего				56	98	142	1687	
3р пит.06-10	Завтрак	Колбасные изделия отварные	50	6	11	0	126	
		Омлет натуральный	105	11	15	2	186	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Сыр (порциями)	15	3	4	0	54	
		Хлеб ржаной	25	1	0	12	55	
	Завтрак всего				23	32	39	531
	Обед	Салат "Морской бриз"	60	2	9	4	101	
		Суп крестьянский (перловка) со сметаной	250//5	2	3	14	92	
		Шницель натуральный рубленный из свинины	70	13	28	8	340	
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149	
		Кисель из сока	200	0	0	30	121	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	

Обед всего			21	45	86	847	
Полдник	Булочка "Витьба"	50	5	4	29	171	
	Йогурт 2%	120	6	2	10	101	
	Молоко	200	6	5	9	106	
Полдник всего			17	11	49	378	
Зр пит.06-10 всего			61	88	174	1757	
Зр пит.11-18	Завтрак	Колбасные изделия отварные	75	9	17	0	189
		Омлет натуральный	130	14	19	2	231
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Сыр (порциями)	25	6	7	0	90
		Хлеб ржаной	25	1	0	12	55
	Завтрак всего			31	44	39	674
	Обед	Салат "Морской бриз"	100	3	15	6	169
		Суп крестьянский (перловка) со сметаной	250//5	2	3	14	92
		Шницель натуральный рубленный из свинины	75	14	30	8	364
Пюре картофельное		180	4	6	26	179	
Кисель из сока		200	0	0	30	121	
Хлеб ржаной	40	2	0	18	88		
Обед всего			25	54	103	1013	
Полдник	Булочка "Витьба"	50	5	4	29	171	
	Молоко	200	6	5	9	106	
	Йогурт 2%	120	6	2	10	101	
Полдник всего			17	11	49	378	
Зр пит.11-18 всего			73	110	191	2065	

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр пит.06-10	Зр пит.11-18
Белки	12,95	13,29	13,92	14,05
Жиры	50,17	52,34	45,22	47,73
Углеводы	36,3	33,7	39,55	36,94
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Завтрак	27	28	21,2	22,9
Обед	43	42	33,8	34,3
Полдник	0	0	15,1	12,8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

			Белки	Жиры	Углевод	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22
		Колбаски мясные с сыром	50	9	7	7	123
		Каша вязкая рисовая	150	2	4	23	141
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		-Йогурт 2%г	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			23	15	76	543
	Обед	Салат "Витаминный" с м. р.	100	1	5	11	94
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200//4	2	4	11	86
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	70	15	8	3	146
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
Булочка чайная с творогом ТК		60	7	7	32	217	
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44	
Обед всего			30	29	124	875	
2р пит.06-10 всего			52	45	200	1417	
2р пит.11-18	Завтрак	Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37
		Колбаски мясные с сыром	70	12	9	9	173
		Каша вязкая рисовая	160	2	4	25	151
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			27	18	83	616
	Обед	Салат "Витаминный" с м. р.	100	1	5	11	94
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250//5	2	5	13	108
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	90	20	10	4	188
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
Булочка чайная с творогом ТК		75	9	8	40	271	
Хлеб ржаной		40	2	0	18	88	
Обед всего			37	34	145	1036	
2р пит.11-18 всего			64	53	228	1652	
3р пит.06-10	Завтрак	Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22
		Колбаски мясные с сыром	50	9	7	7	123
		Каша вязкая рисовая	150	2	4	23	141
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			23	15	76	543
	Обед	Салат "Витаминный" с м. р.	100	1	5	11	94
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250//5	2	5	13	108
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	70	15	8	3	146
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
Булочка чайная с творогом ТК		60	7	7	32	217	
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44	
Обед всего			30	30	127	896	