

	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	312
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
	Фрукты	180	1	1	18	81
Полдник всего			9	9	92	487
Зр пит.11-18 всего			63	77	281	2074

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	3р 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	3	3р 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
0 всего			61	88	174	1757
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
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