

Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)	40	2	3	21	120
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
	Фрукты	120	0	0	12	54
	Полдник всего		3	4	57	268

Зр пит.06-10 всего **55 49 260 1707**

Зр 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**

Полдник		Гренки с джемом (или повидлом)	60	3	5	32	181
		Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
		Фрукты	180	1	1	18	81
		Полдник всего		4	6	73	356

Зр пит.11-18 всего **68 58 301 2008**

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	14,73	15,57	13	13,57
Жиры	28,3	28,73	26	26,14
Углеводы	56,55	55,17	61	60,03

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	З	Зр пит.11-18
Завтрак	26,8	26,1		21,5
Обед	43,2	43,9		36,1
Полдник	0	0		12,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории
2р пит.06-10	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32
		Котлета "Прыгажуня"	75	13	23	15	305
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83
		Фрукты	180	1	1	18	81
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
	Завтрак всего			17	28	60	546
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	60	1	3	3	45
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136
		Митболы с сыром (свинина) ТК	70	12	22	4	265
		Рагу овощное"Пора года"	150	4	11	24	210
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
	Обед всего			20	43	85	817
2р пит.06-10 всего			37	71	145	1363	
2р пит.11-18	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32
		Котлета "Прыгажуня"	90	15	28	18	367
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
		Фрукты	180	1	1	18	81
	Завтрак всего			20	33	68	629
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	100	1	6	5	75
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136
		Митболы с сыром (свинина) ТК	100	17	32	5	379
		Рагу овощное"Пора года"	150	4	11	24	210
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	40	2	0	18	88	
	Обед всего			27	55	93	983
2р пит.11-18 всего			46	88	161	1612	
Зр пит.06-10	Завтрак	Салат "Школьные годы"	30	0	2	1	19
		Котлета "Прыгажуня"	75	13	23	15	305
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
		Фрукты	180	1	1	18	81
	Завтрак всего			17	27	64	555
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	60	1	3	3	45
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136
		Митболы с сыром (свинина) ТК	70	12	22	4	265
		Рагу овощное"Пора года"	150	4	11	24	210
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
	Обед всего			20	43	85	817
Полдник	Сырники из творога	100	21	8	22	248	
	Сок	200	1	0	20	92	
Полдник всего			22	9	42	340	
Зр пит.06-10 всего			59	79	191	1712	
Зр пит.11-18	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32
		Котлета "Прыгажуня"	90	15	28	18	367

	Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
	Фрукты	180	1	1	18	81
			20	33	68	629
Завтрак всего						75
Обед	Салат "Калейдоскоп"	100	1	6	5	75
	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136
	Митболы с сыром (свинина) ТК	100	17	32	5	379
	Рагу овощное "Пора года"	150	4	11	24	210
	Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	40	2	0	18	88
Обед всего			27	55	93	983
Полдник	Сырники из творога	100	21	8	22	248
	Сок	200	1	0	20	92
Полдник всего			22	9	42	340
			68	97	203	1952

о пит.11-18 всего

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	3р пит.11-18
Белки	10,86	11,46	14	13,91
Жиры	47,18	49,25	42	44,6
Углеводы	42,6	39,85	45	41,55
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3	3р пит.11-18
Завтрак	28	27,3		22,6
Обед	42	42,7		35,3
Полдник	0	0		12,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

				Белки	Жиры	3-Углевод	4-Калории
2р пит.06-10	Завтрак	Шницели (говядина)	60	9	8	10	153
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			25	18	74	568
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165
		Шашлычок	60	19	4	2	114
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149
		Сок	200	1	0	20	92
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Хлеб ржаной	40	2	0	18	88
	Обед всего			36	18	96	711
2р пит.06-10 всего			61	36	170	1280	
2р пит.11-18	Завтрак	Шницели (говядина)	90	14	13	14	230
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			30	22	81	660
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165
		Шашлычок	100	31	6	3	190
		Пюре картофельное	180	4	6	26	179
		Сок	200	1	0	20	92
		Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
	Обед всего			49	22	102	822
2р пит.11-18 всего			80	44	183	1481	
Зр пит.06-10	Завтрак	Шницели (говядина)	60	9	8	10	153
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
	Завтрак всего			25	18	74	568
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165
		Шашлычок	60	19	4	2	114
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149
		Сок	200	1	0	20	92
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Хлеб ржаной	40	2	0	18	88

Обед всего				36	18	96	711	
Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)		60	3	5	32	181	
	Кефир (порц.)		200	6	5	8	106	
	Фрукты		120	0	0	12	54	
Полдник всего				9	10	52	341	
Зр пит.06-10 всего				70	46	222	1621	
Зр пит.11-18	Завтрак	Шницели (говядина)		90	14	13	14	230
		Каша вязкая гречневая		150	5	5	23	157
		Чай с молоком		135//15//50	2	1	17	83
		Хлеб пшеничный		20	2	1	10	53
		Горошек консервир. (порц.)		50	3	0	6	37
		Йогурт 2%		120	6	2	10	101
	Завтрак всего				30	22	81	660
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной		100	1	3	4	50
		Суп картофельный с рыбой		250//25	8	6	20	165
		Шашлычок		100	31	6	3	190
		Пюре картофельное		180	4	6	26	179
		Сок		200	1	0	20	92
		Хлеб пшеничный		30	2	1	15	79
	Хлеб ржаной		30	1	0	14	66	
	Обед всего				49	22	102	822
	Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)		60	3	5	32	181
		Кефир (порц.)		200	6	5	8	106
		Фрукты		160	1	1	16	72
	Полдник всего				9	10	56	359
Зр пит.11-18 всего				89	54	239	1840	

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	18,92	21,49	17	19,33
Жиры	25,42	26,75	26	26,59
Углеводы	53,14	49,5	55	51,93
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	З	Зр пит.11-18
Завтрак	31,1	31,2		25,1
Обед	38,9	38,8		31,3
Полдник	0	0		13,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории
2р пит.06-10	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	75	16	8	3	156
		Печенье	30	2	4	22	125
		З-Сок	200	1	0	20	92
		Фрукты	160	1	1	16	72
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
		Каша вязкая пшенная	100	3	3	16	108
	Завтрак всего			25	16	88	602
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157
		Плов со свининой В1	60//144	17	34	37	524
		Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
	Обед всего			24	39	93	828
	2р пит.06-10 всего			49	56	181	1430
2р пит.11-18	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	90	20	10	4	188
		Печенье	30	2	4	22	125
		Фрукты	160	1	1	16	72
		Сок	200	1	0	20	92
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
		Каша вязкая пшенная	100	3	3	16	108
	Завтрак всего			28	18	93	656
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157
		Плов со свининой В1	75//180	21	42	46	655
		Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
	Обед всего			29	48	107	981
	2р пит.11-18 всего			57	66	201	1636
Зр пит.06-10	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	75	16	8	3	156
		Печенье	30	2	4	22	125
		Фрукты	160	1	1	16	72
		Сок	200	1	0	20	92
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
		Каша рассыпчатая пшенная	100	4	4	26	158
	Завтрак всего			26	17	98	653
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157
		Плов со свининой В1	60//144	17	34	37	524
		Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
	Обед всего			24	39	93	828
	Полдник	Запеканка из творога "Зебра" со	110//17	23	12	28	321
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57
	Полдник всего			24	12	43	378
	Зр пит.06-10 всего			74	69	234	1858
Зр пит.11	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6