## Примерное десятидневное цикличное меню

Рацион: Детский сад Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3-7 лет

				ь	озрастная кат	егория: 3-7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые веществ	а (г)	Энерге- тическая	Nº
		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
			День 1				
Затрак							
	Каша молочная из пшена и риса	200	4	7	21	169	182
	Бутерброд с сыром	45	3	7	14	138	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак	MOJIOROM	-	11	17	51	416	
2й завтрак		i_		17	<u> </u>	410	I
Zii oubipuk	Фрукты свежие	200	1	1	20	89	386
Итого за 2й завт	. ,	200	1	1	20	89	000
Обед	Jun	1	•			, 00	
Госод	Салат из зеленого горошка	60	2	5	4	63	10
	Борщ с картофелем на	250/5	2	4	14	103	64
	мясном бульоне Гуляш из отварного мяса	50/50	16	17	5	237	293
	каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148	330
	компот из смеси	200			18	74	394
	сухофруктов	10			10		
14	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			29	31	84	716	
Полдник		100		1 0	0.4	450	TT16
	Блинчик с повидлом	60	4	6	21	158	TTK
	кефир	200	6	6	8	114	420
Итого за Полдни Ужин	<u>K</u>		10	12	29	272	
Гужин	Tad-222 21 5112	80/30	14	7.4	9,5	100	261
	Тефтеля рыбная	120	3	7,4 5,2	18,3	166 126	339
	пюре картофельное чай с сахаром и лимоном	200	<u> </u>	5,2	12	52	411
						444	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			21	14	63	458	
Итого за день			72	75	247	1989	
			День 2				
Затрак							
•	Сырники из творога	120	26	15	18	314	245
	соус сметанный	50	1	2	3	33	372
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			30	24	54	564	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завт	рак		1		20	92	
Обед							
	Салат из отварных овощей Степной	60	1	4	5	62	26
	суп фасолевый на курином бульоне	250	6	6	13	134	99
	Сметана	5		1	i	8	1
	плов из птицы	190	24	29	38	357	321
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	30.
Итого за Обед			35	41	92	728	1
Полдник		L					
	Булочка с изюмом	50	5	5	29	176	456

	MODOKO KARGHONOO	200	6	6	0	120	410
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полднин	<u> </u>		11	11	38	296	
Ужин							T
	запеканка картофельная с	200	13	9	31	256	308
	мясом						
	чай фруктовый	200			11	43	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			17	10	65	413	
Итого за день			94	86	269	2093	
			День 3	•	•	•	•
0	1		день о				
Затрак		1400				100	00.4
	Омлет с морковью	160	9	12	7	190	231
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	142	1
	Чай с молоком	200	3	3	14	94	413
Итого за Затрак			15	23	35	426	
2й завтрак							
-	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й завтр	ак		1	1	16	75	
Обед				-	-	-	-
•	Салат из морской капусты	60	1	2	4	42	TTK
	Рассольник ленинградский	250	6	7	24	181	82
	т ассельник ленин радекии	200	Ŭ	'		101	02
	Мясо отварное	10	3	3		35	289
	Сметана	5	<del>                                     </del>	1	<del> </del>	8	203
	рыба, тушенная в томате с	80	14	6	2	123	261
	l' ' '	00	14	0		123	201
	овощами	140	4	-	06	467	220
	картофель отварной	140	4	5	26	167	336
	Компот из поста	200		<del>                                     </del>	04	00	204
	Компот из изюма	200		<b>.</b>	21	83	394
f	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			31	25	95	730	
Полдник							
	Булочка с сыром	50	5	5	26	177	TTK
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полднин	(		11	11	35	297	
Ужин							
•	Лапшевник с творогом	150	15	10	29	269	225
	соус сметанный сладкий	50	1	2	3	29	TTK
	чай с сахаром	200			10	40	411
			4	- 1			411
	Хлеб пшеничный	50	<u> </u>	1	23	114	
Итого за Ужин			20	13	65	452	
Итого за день			78	73	246	1980	
			День 4				
Затрак							
	каша пшенная на молоке	200	6	7	20	176	199
	nama nimasi na masiana			·			
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	3
	кофейный напиток с	200	3	3	16	109	414
	•	200	3	]	10	108	414
Итого за Затрак	молоком	<u> </u>	14	17	50	423	
итого за затрак 2й завтрак			14	1 17	1 30	423	<u> </u>
I zu sabihak	Cov dopywasz vi	200	1	1	24	96	440
14-a-a 0°	Сок фруктовый	200	1	<del>                                     </del>	24		418
Итого за 2й завтр	ak T		1	<u> </u>	24	96	]
Обед		100					
	Салат из соленых огурцов	60	1	4	3	53	20
	с луком	L		ļ	ļ	ļ	
	суп картофельный с	250/25	7	7	22	171	91
	клёцками						
	Мясо отварное						289
	тефтели мясные	80	13	11	9	183	299
	капуста тушеная	100	3	7	11	121	354
	компот из свежих яблок	200			16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед		•	27	30	79	686	
Полдник							•
I	печенье	50	10	6	33	170	
		200	6	6	9	120	420
Maron on Donation	кефир	200				1	420
Итого за Полднин	<u>(</u>		16	12	42	290	<u> </u>
Ужин	-	100	40	10	_	100	T
	Птица, тушеная в соусе с	100	12	13	5	190	TTK
	овощами						

	каша гречневая	100	5	4	23	148	330
	рассыпчатая	000			40	0.1	444
	чай с сахаром и лимоном	200			12	61	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин		144	21	18	63	513	
Итого за день			79	77	258	2008	
			День 5				
Затрак							
	каша манная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
Итого за Затран	Какао с молоком	200	3 10	3 14	19 <b>53</b>	116 <b>393</b>	416
2й завтрак	` T		10	14		393	<u>l</u>
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й зав	трак		1	1	16	75	
Обед		100				00	
	Икра кабачковая Борщ с капустой с	60 250/10	1 6	5 6	5 17	86 148	57 68
	картофелем с мясом	250/10	0	0	17	140	00
	Сметана	10		2		16	
	Оладьи из печени	70	14	9	9	175	282
	Соус молочный(для	50	1	3	3	47	368
	подачи к блюду)	100	4	8	25	176	330
	макаронные изделия отварные	100	4	8	∠5	1/0	330
	компот из смеси	200			18	74	394
	сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед Полдник			29	34	95	813	
Полдник	ватрушка с повидлом	50	5	5	33	192	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдн			11	11	42	312	
Ужин							_
	Рыба по-польски	90	12	5	2	108	ттк
	картофель отварной	120	2	4	20	126	336
	кисель из повидла	200		4	25	98	401
						114	_
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	50	18	10	70	446	
Итого за Ужин Итого за день	Хлеб пшеничный	50	18 <b>69</b>	-			
Итого за день	Хлеб пшеничный	50	18	10	70	446	
			<sup>18</sup> 69 День 6	10 70	70 276	446 2039	
Итого за день	каша овсяная	150	18 <b>69</b>	10	70	446	199
Итого за день	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	150	18 69 <b>День 6</b>	10 70	70 276 20	446 2039 160	
Итого за день	каша овсяная		<sup>18</sup> 69 День 6	10 70	70 276	446 2039	199 TTK
Итого за день	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	150	18 69 <b>День 6</b>	7 6 4	70 276 20	446 2039 160	
Итого за день Затрак	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком	150	18 69 День 6 5 6	7 6 4 3	70 276 20 1 14 14	160 76 101 94	ТТК
Итого за день Затрак Итого за Затра	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком	150 50 35	18 69 День 6 5 6	7 6 4	70 276 20 1	160 76	TTK 3
Итого за день Затрак	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком	150 50 35 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3	70 276 20 1 14 14 49	160 76 101 94 431	TTK 3 413
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком С	150 50 35	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3	70 276 20 1 14 14 49	160 76 101 94 431	TTK 3
Итого за день Затрак Итого за Затра	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком С	150 50 35 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3	70 276 20 1 14 14 49	160 76 101 94 431	TTK 3 413
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком  Сок фруктовый  трак икра свекольная	150 50 35 200 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3 20	70 276 20 1 14 14 49 20 20	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 92	TTK  3 413  418
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком ( Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с	150 50 35 200 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3 20	70 276 20 1 14 14 49 20 20	160 76 101 94 431	TTK 3 413
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком ( Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными	150 50 35 200 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3 20	70 276 20 1 14 14 49 20 20	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 92	TTK  3 413  418
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком  Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными	150 50 35 200 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1	7 6 4 3 20	70 276 20 1 14 14 49 20 20 7	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 51 160	TTK  3 413  418  55 TTK
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком ( Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными	150 50 35 200 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15	7 6 4 3 20	70 276 20 1 14 14 49 20 20	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 92	TTK  3 413  418
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком к Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	7 6 4 3 20 2 7	70 276 20 1 14 14 49 20 20 7 18	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 92 51 160 190 171 76	TTK  3 413  418  55 TTK
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав Обед	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком  С Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное	150 50 35 200 200 60 250 80 150	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	7 6 4 3 20 2 7	70 276 20 1 14 14 49 20 20 7 18 5 31 18 18	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  190 171 76 91	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312
Итого за день  Итого за Затрак  Итого за 2й зав Обед  Итого за Обед	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком к Сок фруктовый трак икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	7 6 4 3 20 2 7	70 276 20 1 14 14 49 20 20 7 18	446 2039 160 76 101 94 431 92 92 92 51 160 190 171 76	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312
Итого за день Затрак Итого за Затрак 2й завтрак Итого за 2й зав Обед	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком  С Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200 40	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 1 6	7 6 4 3 20 2 7	70 276 20 1 14 14 49 20 20 20 7 18 5 31 18 18 97	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  190 171 76 91 739	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312 394
Итого за день  Итого за Затрак  Итого за 2й зав Обед  Итого за Обед	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное Батон с маслом чай с молоком  С Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200 40	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	7 6 4 3 20  2 7 13 4 1 27	70 276 20 1 14 14 49 20 20 20 7 18 5 31 18 18 97	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  190 171 76 91 739	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312 394
Итого за день  Итого за Затрак  Итого за 2й зав Обед  Итого за Обед Полдник	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное  Батон с маслом чай с молоком  С  Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный  Оладьи с повидлом молоко кипяченое	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200 40	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 1 6	7 6 4 3 20  2 7 13 4 1 27	70 276 20 1 14 14 49 20 20 20 7 18 5 31 18 18 97	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  190 171 76 91 739	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312 394
Итого за день  Итого за Затрак  Итого за 2й зав Обед  Итого за Обед	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное  Батон с маслом чай с молоком  С  Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный  Оладьи с повидлом молоко кипяченое	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200 40	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	10 70 6 4 3 20 27 7 13 4 1 27	70 276 20 1 14 14 49 20 20 20 7 18 5 31 18 18 97 22 9 31	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  171 76 91 739  168 120 288	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312 394  TTK 419
Итого за День  Итого за Затран  2й завтрак  Итого за 2й зав Обед  Итого за Обед Полдник	каша овсяная "геркулесовая" на молоке яйцо вареное  Батон с маслом чай с молоком  С  Сок фруктовый  трак  икра свекольная суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками Котлета мясная Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный  Оладьи с повидлом молоко кипяченое	150 50 35 200 200 60 250 80 150 200 40	18 69 День 6 5 6 1 3 15 1 1 6	7 6 4 3 20  2 7 13 4 1 27	70 276 20 1 14 14 49 20 20 20 7 18 5 31 18 18 97	446 2039  160  76  101 94 431  92 92  51 160  190 171 76 91 739	TTK  3 413  418  55 TTK  299 312 394

	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	- 1
Итого за Ужин	хлео пшеничный	50	15	17	23 <b>51</b>	416	
Итого за день			70	77	248	1966	
итого за депв			День 7		240	1000	
Затрак			день т				
ou.pun	пудинг из творога с	120	21	10	23	266	249
	изюмом						
	соус молочный сладкий	50		3	4	45	369
		000			40	400	44.4
	кофейный напиток с	200	3	3	16	109	414
	молоком Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
Итого за Затрак	12) repeped a maesiem	100	25	20	57	521	
2й завтрак		<u> </u>		•			
	Фрукты свежие	195	1	1	22	98	386
Итого за 2й завтр	рак		11	1	22	98	
Обед	Огурец соленый	60	2	1	1	10	70
	Щи из свежей капусты с	250/10/5	6	7	12	133	77
	картофелем с мясом со	200/10/0	Ü	•		100	
	сметаной						
	печень, тушеная в соусе	50/50	14	10	6	170	261
	макаронные изделия	100	4	8	25	176	335
	отварные	200			17	68	394
	Компот из изюма  Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	J <del>94</del>
Итого за Обед	логео пшеничный	1-10	29	26	79	648	
Полдник				. =-			
•	пирожки печенные с	50	3	4	28	156	440
	яблочным фаршем	000				444	100
Итого со Поттин	кефир	200	6 <b>9</b>	6 <b>10</b>	8 <b>36</b>	114 <b>270</b>	420
Итого за Полдниі Ужин	T		<u> </u>	10	36	210	
1	Запеканка овощная	200	7	5	32	206	169
	чай с сахаром и лимоном	200			12	52	411
	·						
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			11 75	6	67	372	
Итого за день			<u>73</u> День 8	64	261	1909	
207704	T		день о				
Затрак	омлет	150	13	15	5	209	229
	OWNICT	150	10	15	3	203	223
	батон с маслом	35	1	4	14	101	3
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			17	22	38	426	
2й завтрак	Cau danuman iš	200	4	ī	20	92	418
Итого за 2й завтр	Сок фруктовый	200	1 1		<b>20</b>	92	410
Обед			•	ı	20	J <sub>E</sub>	
	салат из свеклы	60	1	3	5	51	34
	суп картофельный с	250	2	3	20	124	88
	макаронными изделиями	10				24	0.17
	Птица	10 80/50	3 14	2 13	10	31 215	317 303
	Тефтеля мясная Пюре из бобовых	130	15	5	31	215	303
	компот из свежих яблок	200		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			38	28	100	806	
Полдник		100		_	2.4	222	450
	Булочка домашняя	60	5	6	34	209	452
Итого за Полдни	молоко кипяченое	200	6 11	6 <b>13</b>	9 <b>43</b>	120 <b>329</b>	419
Ужин <b>Ужин</b>	<u>.                                      </u>			1 13	73	JZJ	
•	рыба, запеченная в	90	12	5	6	112	268
	молочном ссоусе						
	пюре картофельное	110	2	4	16	115	339
	Кисель из повидла	200	4	4	22	90	401
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	50	4 18	1 10	23 <b>67</b>	114 <b>431</b>	
Итого за ужин			85	73	269	2083	
THE CALIFORNIA			День 9				
			Дошь с				

Посто за 20 матрия   Посто								
Бутерброд с сыром мал   45   5   7   14   138   3			1000			00	470	100
Hambrox Заровье   200   3   3   16   114   414		каша пшеничная на молоке	200	6	/	20	1/6	199
Hambrox Заровье   200   3   3   16   114   414								
Игого за Затравк 249 завтрям         14         17         50         428           Итого за 24 завтрям         170         177         80         386           Итого за 24 завтрям         177         80         386           Итого за 24 завтрям         177         80         386           Итого за Обед Оргонического Орг		Бутерброд с сыром ккал				14	138	3
28 завтраж   Фрукты свежие   170   177   80   386     Итого за 2й завтраж   170   177   80   386     Итого за Обед   170   170   170   170   170   170     Итого за Обед   170   170   170   170   170   170     Итого за Отраж   170   170   170   170   170   170   170   170   170     Итого за Отраж   170   1		напиток "Здоровье"	200	3	3	16	114	414
28 завтраж   Фрукты свежие   170   177   80   386     Итого за 2й завтраж   170   177   80   386     Итого за Обед   170   170   170   170   170   170     Итого за Обед   170   170   170   170   170   170     Итого за Отраж   170   170   170   170   170   170   170   170   170     Итого за Отраж   170   1	Итого за Затрак			14	17	50	428	
Вуртка свежие   170				•	•			•
Ийгого за 2й завтрак         177         80           Оббед         икра морковнав         80         1         3         6         54         55           ши приморские со систетаной на курьном бульские         250         3         6         10         103         TTK           Птица, тушеная в соусе с фульские         220         16         35         335         319           молот из смеси усумофруктов         200         18         74         394           колитот из смеси усумофруктов         20         18         74         394           Итого за Обод         20         10         6         33         170           Реченье         50         10         6         33         170           Реченье         50         10         6         37         170           Речень         50         10         6         33         170           Итого за Полдник         20         12         50         336           Итого за Волити из творога         150         26         16         20         329         245           Кого за День         310         31         1         23         33         33         322		Фрукты свежие	170			17	80	386
Мира морковная   60	Итого од 2й одр	- · ·	170					300
Мира морколеная   80		грак				17	80	
ши приморожие со сметаной на крумном бульоне  Птица, тушеная в соусе с 175 15 16 35 335 335 319 обоещаем компот из смеси 200 18 18 74 394 сухофужгов Хлеб пшеничный 40 3 1 18 91 18 91 18 74 394 сухофужгов Хлеб пшеничный 40 3 1 18 91 18 91 191 191 191 191 191 191 1	Обед							
ометаной на курином бульоне в организация пределения в соусе с обощами компот за смеси сухсфруктов в организация в соусе с обощами компот за смеси сухсфруктов в организация в организ		икра морковная	60	1	3	6	54	55
Бульоне   Птица, тушеняя в соусе с опоциальный разорательный разорат		щи приморские со	250	3	6	10	103	TTK
Птица, тушеная в соусе с обощами компот из смеси сухофруктов   200   18   74   394   3		сметаной на курином						
Птица, тушеная в соусе с обощами компот из смеси сухофруктов   200   18   74   394   3		бульоне						
овощьми компот за смеси сухофруктов (сухофруктов)         200         18         74         394           Итого за Обед Полдник         22         26         87         657         17           Полдник печеные потидник         50         10         6         33         170         20           Итого за Полдник         200         10         6         17         166         420           Ужин         20         12         50         336         170         20           Итого за Полдник         20         12         50         336         170         22           Ужин         20         12         50         336         22         245         20         12.0         333         337         333         337         333         337         333         337         333         337         333         337         22         445         411         233         134         411         412         411         <		1-7						
овощьми компот за смеси сухофруктов (сухофруктов)         200         18         74         394           Итого за Обед Полдник         22         26         87         657         17           Полдник печеные потидник         50         10         6         33         170         20           Итого за Полдник         200         10         6         17         166         420           Ужин         20         12         50         336         170         20           Итого за Полдник         20         12         50         336         170         22           Ужин         20         12         50         336         22         245         20         12.0         333         337         333         337         333         337         333         337         333         337         333         337         22         445         411         233         134         411         412         411         <		П=	17E	15	10	25	225	240
Монго за Обед   18			1/5	15	10	35	335	319
Окусфруктов   10   3								
Итого за Обед         22         26         87         657           Полдник         10         6         33         170           Полдник         20         12         50         336           Итого за Полдник         20         12         50         36           Ужин         Сърники из творога         150         26         16         20         329         245           Соус сметанный сладиий         50         1         2         3         33         372         44         1         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         23         114         411         20         36         524         411         411         23         114         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411         411		компот из смеси	200			18	74	394
Итого за Обед   10								
Полдник   печенье   50   10   6   33   170   200   10   6   17   166   420   420   12   50   336   420		Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Полдник   печенье   50   10   6   33   170   200   10   6   17   166   420   420   12   50   336   420	Итого за Обед			22	26	87	657	
Печенье   50						•		•
Итого за Полдник         Дорими из творога         200         10         6         17         166         420           Ужин         20         12         50         336         336         336         245         26         16         20         329         245         245         26         16         20         329         245         245         26         16         20         329         245         245         26         16         20         329         245         245         26         16         20         329         245         245         20         200         40         12,0         48         411<		печенье	50	10	6	33	170	
Итого за Полдник         20         12         50         336           Смужин         Сырники из творога         150         26         16         20         329         245           Соус сметанный сладкий         50         1         2         3         33         372           чай с сахаром         200         4         1         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         411         23         114         44         41         23         114         44         41         23         114         44								420
Ужин	M		200					420
Сърники из творога         150         26         16         20         329         245           соус ометанный сладкий         50         1         2         3         33         372           чай с сажаром         200         4         12.0         48         411           Итого за Ужин         31,0         19,0         58,0         524           Итого за день         87,0         74,0         262,0         2025           День 10           Затрак           Каша из смеси круп с дой блоками           Бутерброд с маслом         40         3         8         14         142         1           Итого за Затрак         12         19         52         433         14         142         1           Итого за Затрак         12         19         52         433         1         14         142         1         20         92         389           Итого за Затрак         12         19         52         433         1         1         20         92         389         260         3         3         16         109         414         109         3         4         4		ик		20	12	50	336	<u> </u>
соус сметанный сладкий         50         1         2         3         33         372           чай с сахаром         200         12,0         48         411           Хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           Итого за Ужин         31,0         19,0         58,0         524           Итого за день         Тень 10           Затрак         Каша из смеси круп с яблоками         200         6         7         22         182         194           Итого за Затрак         Тень 10         Тень 10           Итого за Затрак         12         19         52         433         14           Итого за 2й завтрак         12         19         52         433         14           Обед         Салкт из соленых сгурцов слубов         60         1         20         92         389           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389         47         26         173         87           Сок фруктовый         200         1         4         3         53         47         47         47         26         173	ужин		1	•	•	•	•	
чай с сахаром Хлеб пшеничный         200 50         4         1         23 53         114 11           Итого за Ужин Игого за день         31,0         19,0         56,0         524 524           День 10           Затрак           Каша из смеси круп с яблоками         200         6         7         22         182         194 194           Бутерброд с маслом         40         3         8         14         142         1           Корейный напиток с молоком         200         3         8         14         142         1           Итого за Затрак         12         19         52         433         3           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Итого за рыбная горбуша         80         1         4         3         53         47           Со								
Чай с сахаром   200   12,0   48   411     Итого за Ужин   31,0   19,0   58,0   524     Итого за Джин   31,0   19,0   58,0   524     Итого за Джин   31,0   19,0   58,0   524     Итого за Джин   31,0   74,0   262,0   2025		соус сметанный сладкий	50	1	2	3	33	372
Итого за Ужин         31,0         19,0         58,0         524           Итого за день         День 10           День 10           Затрак           Каша из смеси круп с яблоками         200         6         7         22         182         194           Бутерброд с маслом 40         3         8         14         142         1           Бутерброд с маслом 40         3         8         14         142         1           Бутерброд с маслом 40         3         8         14         142         1           Кофейный напиток с моноком         200         3         3         16         109         414           Итого за Затрак         12         19         52         433         3           Сок фруктовый         200         1         20         92         389           Итого за 2 завтрак         1         20         92         389           Обед         Салат из соленых огурцов бо 1         1         4         3         53         47           Салук картофель отварное 10         3         3         3		чай с сахаром	200			12,0	48	411
Итого за Ужин         31.0         19.0         58.0         524           День 10           Затрак           Каша из смеси круп с яблоками         200         6         7         22         162         194           Бутерброд с маслом бых кофейный напиток с кофейный напиток с кофейный напиток с дол за затрак         200         3         8         14         142         1           Итого за Затрак         12         19         52         433         14           Итого за Затрак         12         19         52         433         14           Обод         1         20         92         389         3         16         109         414         100         414         <			50	4	1		114	
Итого за день	Итого за Ужин		1	31.0	19.0			
День 10   Затрак   Каша из смеси круп с   200   6   7   22   182   194   19				<del></del>				
Каша из смеси круп с   200   6   7   22   182   194	итого за день					202,0	2025	
Каша из смеси круп с   200   6   7   22   182   194   36   194   36   194   142   1   186   194   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144				день 10				
Каша из смеси круп с   200   6   7   22   182   194   36   194   36   194   142   1   186   194   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144   142   1   186   195   144	Затрак							
Яблоками   Бутерброд с маслом   40   3   8   14   142   1     Кофейный напиток с   200   3   3   3   16   109   414     Милоком   12   19   52   433     Итого за Затрак   200   1   20   92   389     Итого за 2й завтрак   1   20   92   389     Салат из соленых огурцов   60   1   4   3   53   47     с луком   суп картофельный с   250   9   4   26   173   87     Бобовыми   Мясо отварное   10   3   3   3   35   289     Котлета рыбная горбуша   80   14   6   7   141   271     Соус молочный (для   50   1   3   3   3   47   368     подачи к блюду)   1   18   76   394     Компот из кураги   200   1   18   76   394     Китого за Обед   34   25   90   720     Полдник   10   12   32   279     Итого за Полдник   10   12   32   279     Итого за Полдник   10   12   32   279     Итого за Полдник   10   10   12   32   279     Итого за Полдник   150   4   1   23   114     Итого за Обед   11   11   35   276   ТК     Итого за Обед   13   71   440     Итого за Обед   150   150   150   150   150   150     Итого за Обед   150   150   150   150   150   150     Итого за Обед   150   150   150   150   150   150   150   150     Итого за Обед   150	•	Каша из смеси круп с	200	6	7	22	182	194
Бутерброд с маслом кофейный напиток с молоком         40         3         8         14         142         1           Итого за Затрак         12         19         52         433           Итого за Затрак         1         20         92         389           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Обед         1         4         3         53         47           Салат из соленых огурцов (ог уком (сут картофельній с суком (сут картофельній с суком (сут картофельній с суком (сут картофельній с с с с с с с с с с с с с с с с с с с		. ,			•			
Молоком			40	3	8	1/1	1/12	1
Итого за Затрак         12         19         52         433           Итого за Затрак         200         1         20         92         389           Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Обед         Салат из соленых огурцов бо 1         1         4         3         53         47           Соусмолочный с слуком         250         9         4         26         173         87           бобовыми         Масо отварное         10         3         3         35         289           Котлета рыбная горбуша         80         14         6         7         141         271           Соус молочный (для подачи к блюду)         10         2         4         15         104         336           картофель отварной подачи к блюду)         10         2         4         15         104         336           картофель отварной подачи к блюду         3         1         18         76         394           Итого за Обед         34         25         90         720           Полдник         9         120         41         4         23         159         441			-					
Итого за Затрак			200	3	3	10	109	414
Делого за 2й завтрак   200   1   20   92   389								
Итого за 2й завтрак         1         20         92         389           Обед         Салат из соленых огурцов сул картофельный с слуком         1         4         3         53         47           Слуком сул картофельный с обобовыми         250         9         4         26         173         87           Кобобовыми         Мясо отварное         10         3         3         35         289           Котлета рыбная горбуша         80         14         6         7         141         271           Соус молочный(для         50         1         3         3         47         368           подачи к блюду)         100         2         4         15         104         336           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Итого за Обед         34         25         90         720           Полдник         ватрушка с повидлом         50         4         6         23         159         441           Молоко кипяченое         200         6         6         9         120         419           Итого за Полдник         Ужин         10         12         32         279	ІИтого за Затрак			12	19	52	433	
Итого за 2й завтраж Обед         1         20         92           Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное         60         1         4         3         53         47           Котлета рыбная горбуша котлета рыбная горбуша картофель отварной         10         3         3         35         289           Котлета рыбная горбуша картофель отварной         50         1         3         3         47         368           Компот из кураги хлеб пшеничный         200         1         18         76         394           Итого за Обед Полдник         34         25         90         720           Полдник         9         4         6         23         159         441           Молоко кипяченое         200         4         6         23         159         441           Итого за Полдник         10         12         32         279           Ужин         Макароны, запеченные с сысром Хлеб пшеничный         200         11         11         35         276         ТТК           Итого за Ужин         15         13         71         440         40         41         40         40         40         40         40         40								
Обед         Салат из соленых огурцов слуком         60         1         4         3         53         47           с луком слук картофельный с бобовыми         250         9         4         26         173         87           Котлета рыбная горбуша котлета рыбная горбуша котлета рыбная горбуша котлета рыбная горбуша котледачи к блюду)         80         14         6         7         141         271           Соус молочный (для подачи к блюду)         50         1         3         3         47         368           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Хлеб пшеничный         40         3         1         18         91           Итого за Обед         34         25         90         720           Полдник         8атрушка с повидлом блияченое 200         6         6         9         120         419           Итого за Полдник         10         12         32         279         79           Ужин         Макароны, запеченные с сонром и лимоном 200         11         11         35         276         ТТК           Сыром кларом и лимоном 200         13         71         440         40           Итого за Ужин         15 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
Салат из соленых огурцов с луком слуком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное 10 3 3 3 3 35 289 Котлета рыбная горбуша 80 14 6 7 141 271 Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной 100 2 4 15 104 336 Компот из кураги 200 1 188 91 Итого за Обед Ватрушка с повидлом 50 4 6 23 159 441 молоко кипяченое 200 6 6 9 120 419 Итого за Полдник Ватрушка с повидлом 50 4 1 23 279 Ужин Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный 50 4 1 23 114 чай с сахаром и лимоном 200 13 13 50 411 Итого за Ужин Итого за Ужин			200	1		20	92	389
С ЛУКОМ суп картофельный с 250 9 4 26 173 87 бобовыми Мясо отварное 10 3 3 3 35 289 Котлета рыбная горбуша 80 14 6 7 141 271 Соус молочный (для 50 1 3 3 3 47 368 подачи к блюду) картофель отварной 100 2 4 15 104 336 Компот из кураги 200 1 1 18 76 394 Хлеб пшеничный 40 3 1 18 91 Итого за Обед Полдник  Ватрушка с повидлом 50 4 6 23 159 441 молоко кипяченое 200 6 6 9 120 419 Итого за Полдник  Макароны, запеченные с 200 11 11 35 276 TTK сыром Хлеб пшеничный 50 4 1 23 114 чай с сахаром и лимоном 200 13 71 440 Итого за Ужин Итого за День 72 69 265 1964	2й завтрак	Сок фруктовый	200				_	389
С ЛУКОМ суп картофельный с 250 9 4 26 173 87 бобовыми Мясо отварное 10 3 3 3 35 289 Котлета рыбная горбуша 80 14 6 7 141 271 Соус молочный (для 50 1 3 3 3 47 368 подачи к блюду) картофель отварной 100 2 4 15 104 336 Компот из кураги 200 1 1 18 76 394 Хлеб пшеничный 40 3 1 18 91 Итого за Обед Полдник  Ватрушка с повидлом 50 4 6 23 159 441 молоко кипяченое 200 6 6 9 120 419 Итого за Полдник  Макароны, запеченные с 200 11 11 35 276 TTK сыром Хлеб пшеничный 50 4 1 23 114 чай с сахаром и лимоном 200 13 71 440 Итого за Ужин Итого за День 72 69 265 1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый	200				_	389
уп картофельный с 6500 9 4 26 173 87 600 600 600 100 3 3 3 3 35 289 600 100 100 3 3 3 3 35 289 600 100 100 100 100 100 100 100 100 100	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак		1	<u> </u>	20	92	
Бобовыми   Misco отварное   10   3   3   3   35   289	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов		1	4	20	92	
Мясо отварное         10         3         3         35         289           Котлета рыбная горбуша         80         14         6         7         141         271           Соус молочный (для         50         1         3         3         47         368           подачи к блюду)         картофель отварной         100         2         4         15         104         336           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Хлеб пшеничный         40         3         1         18         91           Итого за Обед         34         25         90         720           Полдник         8         4         6         23         159         441           Ватрушка с повидлом молоко кипяченое         200         6         6         9         120         419           Ужин         Макароны, запеченные с сыром хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           Чай с сахаром и лимоном         200         11         11         35         276         ТТК           Итого за Ужин         15         13         71         440         40         41 <td>2й завтрак Итого за 2й зав</td> <td>Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком</td> <td>60</td> <td>1</td> <td></td> <td>3</td> <td><b>92</b> 53</td> <td>47</td>	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком	60	1		3	<b>92</b> 53	47
Котлета рыбная горбуша   80	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с	60	1		3	<b>92</b> 53	47
Соус молочный (для 50 1 3 3 47 368 подачи к блюду) картофель отварной 100 2 4 15 104 336 Компот из кураги 200 1 18 76 394 Хлеб пшеничный 40 3 1 18 91 Итого за Обед 34 25 90 720 Полдник ватрушка с повидлом 50 4 6 23 159 441 молоко кипяченое 200 6 6 6 9 120 419 Итого за Полдник 10 12 32 279 Имкароны, запеченные с 200 11 11 35 276 ТТК сыром Хлеб пшеничный 50 4 1 23 114 чай с сахаром и лимоном 200 13 50 411 Итого за Ужин 15 13 71 440 Итого за Ужин 15 13 71 440 Итого за Ужин	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми	60 250	1 1 9	4	3	<b>92</b> 53 173	47 87
подачи к блюду)         картофель отварной         100         2         4         15         104         336           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Хлеб пшеничный         40         3         1         18         91           Итого за Обед         Ватрушка с повидлом         50         4         6         23         159         441           молоко кипяченое         200         6         6         9         120         419           Ужин         Макароны, запеченные с сыром         200         11         11         35         276         ТТК           чай с сахаром и лимоном         200         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за день         72         69         265         1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное	60 250	1 9 3	4 3	3 26	92 53 173 35	47 87 289
подачи к блюду)         картофель отварной         100         2         4         15         104         336           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Хлеб пшеничный         40         3         1         18         91           Итого за Обед         Ватрушка с повидлом         50         4         6         23         159         441           молоко кипяченое         200         6         6         9         120         419           Ужин         Макароны, запеченные с сыром         200         11         11         35         276         ТТК           чай с сахаром и лимоном         200         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за день         72         69         265         1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное	60 250	1 9 3	4 3	3 26	92 53 173 35	47 87 289
подачи к блюду)         картофель отварной         100         2         4         15         104         336           Компот из кураги         200         1         18         76         394           Хлеб пшеничный         40         3         1         18         91           Итого за Обед         Ватрушка с повидлом         50         4         6         23         159         441           молоко кипяченое         200         6         6         9         120         419           Ужин         Макароны, запеченные с сыром         200         11         11         35         276         ТТК           чай с сахаром и лимоном         200         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за день         72         69         265         1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый  трак  Салат из соленых огурцов с луком  суп картофельный с  бобовыми  Мясо отварное  Котлета рыбная горбуша	60 250 10 80	1 9 3 14	4 3 6	3 26 7	92 53 173 35 141	47 87 289
Картофель отварной     100     2     4     15     104     336       Компот из кураги     200     1     18     76     394       Итого за Обед     34     25     90     720       Полдник     Ватрушка с повидлом ватрушка с повидлом молоко кипяченое     50     4     6     23     159     441       Молоко кипяченое     200     6     6     9     120     419       Ужин     Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный     50     4     1     23     114       чай с сахаром и лимоном     200     11     11     35     276     ТТК       Итого за Ужин     Итого за День     72     69     265     1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый  трак  Салат из соленых огурцов с луком  суп картофельный с  бобовыми  Мясо отварное  Котлета рыбная горбуша	60 250 10 80	1 9 3 14	4 3 6	3 26 7	92 53 173 35 141	47 87 289 271
Компот из кураги         200         1         18         76         394           Итого за Обед         34         25         90         720           Полдник         Ватрушка с повидлом ватрушка с повидлом молоко кипяченое         50         4         6         23         159         441           Итого за Полдник         10         12         32         279           Ужин         Макароны, запеченные с сыром хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном 200         11         11         23         114           чай с сахаром и лимоном 200         15         13         71         440           Итого за Ужин         72         69         265         1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый  трак  Салат из соленых огурцов с луком  суп картофельный с  бобовыми  Мясо отварное  Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для	60 250 10 80	1 9 3 14	4 3 6	3 26 7	92 53 173 35 141	47 87 289 271
Хлеб пшеничный   40   3   1   18   91     Итого за Обед	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду)	60 250 10 80 50	1 9 3 14	4 3 6 3	20 3 26 7 3	92 53 173 35 141 47	47 87 289 271 368
Итого за Обед Полдник         34         25         90         720           Ватрушка с повидлом молоко кипяченое         50         4         6         23         159         441           Итого за Полдник         10         12         32         279           Ужин         Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный         200         11         11         35         276         TTK           Хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за День         72         69         265         1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной	60 250 10 80 50	1 9 3 14 1	4 3 6 3	20 3 26 7 3 15	92 53 173 35 141 47 104	47 87 289 271 368 336
Полдник       ватрушка с повидлом молоко кипяченое     50     4     6     23     159     441       Молоко кипяченое     200     6     6     9     120     419       Итого за Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный     50     11     11     35     276     ТТК       Хлеб пшеничный     50     4     1     23     114       чай с сахаром и лимоном     200     13     50     411       Итого за Ужин     15     13     71     440       Итого за День     72     69     265     1964	2й завтрак Итого за 2й зав	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги	60 250 10 80 50 100 200	1 9 3 14 1 2	4 3 6 3 4	20 3 26 7 3 15 18	92 53 173 35 141 47 104 76	47 87 289 271 368 336
ватрушка с повидлом молоко кипяченое     50     4     6     23     159     441       Итого за Полдник     10     12     32     279       Ужин     Макароны, запеченные с сыром     200     11     11     35     276     ТТК       Хлеб пшеничный     50     4     1     23     114       чай с сахаром и лимоном     200     13     50     411       Итого за Ужин     15     13     71     440       Итого за День     72     69     265     1964	2й завтрак Итого за 2й зав Обед	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги	60 250 10 80 50 100 200	1 9 3 14 1 2 1 3	4 3 6 3 4	20 3 26 7 3 15 18 18	92 53 173 35 141 47 104 76 91	47 87 289 271 368 336
Молоко кипяченое 200 6 6 9 120 419  Итого за Полдник 10 12 32 279  Ужин  Макароны, запеченные с 200 11 11 35 276 ТТК сыром	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги	60 250 10 80 50 100 200	1 9 3 14 1 2 1 3	4 3 6 3 4	20 3 26 7 3 15 18 18	92 53 173 35 141 47 104 76 91	47 87 289 271 368 336
Итого за Полдник         10         12         32         279           Ужин         Макароны, запеченные с сыром         200         11         11         35         276         ТТК           Хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за день         72         69         265         1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный	60 250 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720	47 87 289 271 368 336 394
Итого за Полдник         10         12         32         279           Ужин         Макароны, запеченные с сыром         200         11         11         35         276         ТТК           Хлеб пшеничный         50         4         1         23         114           чай с сахаром и лимоном         200         13         50         411           Итого за Ужин         15         13         71         440           Итого за день         72         69         265         1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный	60 250 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720	47 87 289 271 368 336 394
Ужин         Макароны, запеченные с сыром       200       11       11       35       276       ТТК         Хлеб пшеничный       50       4       1       23       114         чай с сахаром и лимоном       200       13       50       411         Итого за Ужин         Итого за день       72       69       265       1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный	60 250 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720	47 87 289 271 368 336 394
Макароны, запеченные с сыром       200       11       11       35       276       ТТК         Хлеб пшеничный       50       4       1       23       114         чай с сахаром и лимоном       200       13       50       411         Итого за Ужин         Итого за день       72       69       265       1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный	60 250 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720	47 87 289 271 368 336 394
сыром     Xлеб пшеничный     50     4     1     23     114       чай с сахаром и лимоном     200     13     50     411       Итого за Ужин       Итого за день     72     69     265     1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный	60 250 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720	47 87 289 271 368 336 394
Хлеб пшеничный     50     4     1     23     114       чай с сахаром и лимоном     200     13     50     411       Итого за Ужин       Итого за день     72     69     265     1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный  ватрушка с повидлом молоко кипяченое  ик	50 100 200 40 50 200 200	1 9 3 14 1 1 2 1 3 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279	47 87 289 271 368 336 394
чай с сахаром и лимоном     200     13     50     411       Итого за Ужин       Итого за день     72     69     265     1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный  ватрушка с повидлом молоко кипяченое  ик  Макароны, запеченные с	50 100 200 40 50 200 200	1 9 3 14 1 1 2 1 3 3 34	4 3 6 3 4 1 25	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279	47 87 289 271 368 336 394
Итого за Ужин  Итого за День  72 69 265 1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый  грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми  Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги  Хлеб пшеничный  ватрушка с повидлом молоко кипяченое  ик  Макароны, запеченные с сыром	50 10 200 10 80 50 100 200 40	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279	47 87 289 271 368 336 394
Итого за Ужин  Итого за день  72 69 265 1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276	47 87 289 271 368 336 394 441 419
Итого за Ужин  Итого за день  72 69 265 1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276	47 87 289 271 368 336 394 441 419
Итого за Ужин     72     69     265     1964       Итого за день     72     69     265     1964	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед  Полдник  Итого за Полдн	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50	47 87 289 271 368 336 394 441 419
	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50	47 87 289 271 368 336 394 441 419
	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50	47 87 289 271 368 336 394 441 419
Итого за период 782,0 734,0 2602,0 2024	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10 11	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12 11 1	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13 71	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50 440	47 87 289 271 368 336 394 441 419
71010 Sa Neprod 102,0 1034,0 2002,0 2024	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный(для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный	50 100 200 100 200 40 50 200	1 9 3 14 1 2 1 3 34 4 6 10 11	4 3 6 3 4 1 25 6 6 12 11 1	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13 71	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50 440	47 87 289 271 368 336 394 441 419
	2й завтрак  Итого за 2й завобед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн Ужин  Итого за День	Сок фруктовый грак  Салат из соленых огурцов с луком суп картофельный с бобовыми Мясо отварное Котлета рыбная горбуша  Соус молочный (для подачи к блюду) картофель отварной Компот из кураги Хлеб пшеничный ватрушка с повидлом молоко кипяченое ик  Макароны, запеченные с сыром Хлеб пшеничный чай с сахаром и лимоном	50 100 200 100 200 40 50 200	1 1 9 3 14 1 1 2 1 3 34 4 6 10 11 4	4 3 6 3 4 1 25 6 6 6 12 11 13 69	20 3 26 7 3 15 18 18 90 23 9 32 35 23 13 71 265	92 53 173 35 141 47 104 76 91 720 159 120 279 276 114 50 440 1964	47 87 289 271 368 336 394 441 419