

День 6 01.04.2024							
ЗАВТРАК	Сметана	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Зразы творожные с изюмом	160	20,59	20,80	40,32	430,93	330
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	27,69	31,67	62,79	648,68	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный 1	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	2	0,00	0,00	0,00	0	1
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,9	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		723	26,74	18,59	87,11	622,21	
ПОЛДНИК	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,21	2,05	47,17	224,6	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Бефстроганов из отварной говядины	75	11,35	10,35	1,80	145,5	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	7,00	27,48	503
	Кукуруза консервированная	70	1,56	1,14	7,86	48,52	245
ИТОГО ЗА УЖИН		500	22,40	18,01	64,42	509,34	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2103	87,94	75,42	284,54	2182,33	
День 7 02.04.2024							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	6,21	24,10	173,98	189
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,74	7,82	49,25	303,21	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	70	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Оладьи из печени	85	16,25	6,54	10,71	164,9	34/8
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
	Хлеб пшеничный 1	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Рассольник	180	9,95	6,75	9,77	140,06	138
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	35,13	26,30	93,82	750,12	
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	90	5,31	9,41	33,25	238,64	557
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,44	9,54	45,24	287,13	
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Горошек зеленый консервированный	70	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Печенье 1	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА УЖИН		485	21,02	24,89	49,98	504,08	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	4,35	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	75,08	72,60	254,59	1966,54	
День 8 03.04.2024							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,36	16,97	50,30	416,64	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	70	1,86	4,14	13,14	97,2	69
	Сметана 10	20	0,50	4,00	0,68	41,2	488
	Рис припущенный	130	3,54	6,05	32,40	198,15	420
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115

	Хлеб пшеничный 1	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	6/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08	133
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	636
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,44	25,58	99,26	732,36	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	5,09	4,01	37,05	204,75	578
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	5,94	4,18	54,22	282,95	
УЖИН	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,52	7,28	7,28	140	347
	Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	160	3,60	5,53	15,48	138,01	441
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	7,00	27,48	503
ИТОГО ЗА УЖИН		485	17,20	13,06	41,83	358,89	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 1	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	4,35	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160	69,69	63,84	261,91	1912,84	
День 9 04.04.2024							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,62	13,91	43,20	341,22	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Рагу из овощей	170	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Хлеб пшеничный 1	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	6/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,9	402
	Салат из свежих огурцов	70	0,49	7,07	1,40	71,4	36
Уха с крупой	180/25	6,30	3,11	11,03	98,41	70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,25	24,21	93,19	705	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 1	160	26,54	16,32	18,42	324,58	9/5
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	26,67	16,45	30,41	373,07	

УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	7,00	27,48	503
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
	Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
ИТОГО ЗА УЖИН		455	20,48	8,05	47,31	337,74	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2155	94,92	67,72	237,16	1934,53	
День 10 05.04.24							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,60	11,94	68,31	441,25	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529
	Хлеб пшеничный 1	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79	
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	33,29	26,13	81,21	692,1	
ПОЛДНИК	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,65	5,89	43,10	249,67	
УЖИН	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	70	10,44	11,04	7,08	169,75	306
	Макароны отварные с овощами	160	3,20	8,32	24,56	185,6	300
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
ИТОГО ЗА УЖИН		485	16,10	20,73	53,01	458,31	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1960	69,04	64,99	255,93	1888,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	21454	803,10	705,99	2561,61	19834,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2145,4	80,31	70,60	256,16	1983,46	