

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з -2020 | Винегрет с растительным маслом | 60,0 | 0,7 | 5,3 | 4,5 | 68,9 | 0,4 |
| 54-4с-2020 | Рассольник Домашний | 200,0 | 2,0 | 4,9 | 13,3 | 105,0 | 1,1 |
|  | Голубцы ленивые | 150 | 12,8 | 9,9 | 10,5 | 182,1 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-18гн -2020 | Чай фруктовый | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 2,4 | 11,4 | 0,2 |
|  | **Итого за обед** | **630,0** | **17,7** | **21,7** | **35,7** | **407,3** | **3,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150,0 | 10,3 | 8,7 | 20,2 | 200,2 | 1,7 |
| Пром.. | Варенец | 200,0 | 5,5 | 4,4 | 7,5 | 91,3 | 0,6 |
|  | **Итого за полдник** | **350,0** | **15,7** | **13,6** | **27,7** | **291,5** | **2,3** |
|  | **Итого за день** | **1550** | **58,0** | **61,3** | **96,3** | **1168,2** | **8,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200,0 | 5,6 | 5,8 | 17,4 | 143,6 | 1,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-24гн -2020 | Чай с черникой | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 21,0 | 0,4 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,0 |
|  | **Итого за завтрак** | **450,0** | **14,8** | **16,5** | **26,5** | **313,6** | **2,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,6 | 0,1 | 6,9 | 51,0 | 0,6 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **5,6** | **0,1** | **6,9** | **51,0** | **0,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з -2020 | Огурец в нарезке | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 8,4 | 0,1 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200,0 | 1,7 | 4,9 | 5,8 | 73,6 | 0,5 |
| 54-10г -2020 | Картофель отварной | 100,0 | 2,9 | 3,6 | 20,6 | 126,6 | 1,7 |
| 54-16м -2020 | Печень по-строгановски | 60,0 | 9,9 | 10,4 | 1,4 | 139,0 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-16гн -2020 | Чай с брусникой | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 21,2 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **640,0** | **17,2** | **20,6** | **38,5** | **408,7** | **3,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50,0 | 6,8 | 12,6 | 16,1 | 205,0 | 1,3 |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,6 | 0,1 | 6,9 | 51,0 | 0,6 |
|  | Чай черный с лимоном | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 8,0 | 0,1 |
|  | **Итого за полдник** | **450,0** | **12,6** | **12,7** | **24,7** | **264,0** | **2,0** |
|  | **Итого за день** | **1740,0** | **50,2** | **49,9** | **96,6** | **1037,3** | **8,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8т-2020 | Пудинг из творога с яблоками без сахара | 150,0 | 18,9 | 15,2 | 6,9 | 239,6 | 0,6 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 47,8 | 1,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-11гн -2020 | Чай черный с молоком | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 3,7 | 33,3 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **390,0** | **22,3** | **18,2** | **26,9** | **360,7** | **2,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 100,0 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 | 0,6 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **100,0** | **0,8** | **0,2** | **7,4** | **34,5** | **0,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-18з -2020 | Салат из свеклы с черносливом | 60,0 | 0,9 | 3,2 | 8,3 | 65,5 | 0,7 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками | 200,0 | 8,7 | 3,4 | 16,5 | 131,1 | 1,4 |
| 54-15г-2020 | Пюре из цветной капусты | 150,0 | 3,8 | 4,0 | 7,2 | 79,7 | 0,6 |
| 54-9р -2020 | Тефтели рыбные (горбуша) | 40,0 | 6,3 | 4,5 | 4,9 | 85,5 | 0,4 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20,0 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 13,1 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-12гн -2020 | Чай фруктовый | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 2,4 | 11,4 | 0,2 |
|  | **Итого за обед** | **690,0** | **22,4** | **17,5** | **44,7** | **426,2** | **3,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5о-2020 | Омлет | 150,0 | 10,5 | 11,1 | 6,5 | 167,7 | 0,5 |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,3 | 5,6 | 8,6 | 106,0 | 0,7 |
|  | **Итого за полдник** | **350,0** | **18,8** | **16,7** | **15,1** | **273,7** | **1,2** |
|  | **Итого за день** | **1530,0** | **61,2** | **52,6** | **94,2** | **1095,0** | **7,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная  овсяная | 200,0 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,1 | 3,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-13гн -2020к | Чай со смородиной | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 2,2 | 10,9 | 0,2 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **435,0** | **14,1** | **18,7** | **43,6** | **399,4** | **3,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,1 | 4,4 | 19,7 | 138,5 | 1,6 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **5,1** | **4,4** | **19,7** | **138,5** | **1,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з -2020 | Помидор в нарезке | 60,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 10,5 | 0,2 |
| 54-14с-2020 | Борщ с капустой и картофелем | 200,0 | 1,3 | 3,6 | 9,5 | 75,3 | 0,8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150,0 | 4,5 | 6,9 | 28,1 | 192,0 | 2,3 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядин | 100,0 | 15,2 | 13,0 | 2,4 | 187,9 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-17гн -2020 | Чай с малиной | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 4,3 | 18,6 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **730,0** | **23,5** | **25,1** | **51,1** | **524,2** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150,0 | 10,3 | 8,7 | 20,2 | 200,2 | 1,7 |
| 54-14гн -2020 | Чай с апельсином | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 8,5 | 0,2 |
|  | **Итого за полдник** | **350,0** | **10,6** | **8,7** | **22,0** | **208,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **1715,0** | **53,2** | **56,9** | **136,3** | **1270,7** | **11,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,0 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 144,4 | 1,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 7,6 | 38,6 | 0,6 |
| 54-22гн -2020 | Чай черный с лимоном | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 21,0 | 0,4 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,0 |
|  | **Итого за завтрак** | **450,0** | **14,2** | **14,9** | **30,6** | **313,0** | **2,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200,0 | 1,9 | 0,0 | 6,0 | 31,5 | 0,5 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **1,9** | **0,0** | **6,0** | **31,5** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з -2020 | Салат из белокочанной капусты | 60,0 | 1,4 | 5,3 | 6,2 | 78,2 | 0,5 |
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200,0 | 1,8 | 4,9 | 11,9 | 98,9 | 1,0 |
| 54-15г-2020 | Пюре из цветной капусты | 150,0 | 3,8 | 4,0 | 7,2 | 79,7 | 0,6 |
| 54-10р -2020 | Тефтели рыбные (треска) | 40,0 | 5,2 | 3,1 | 4,9 | 68,3 | 0,3 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20,0 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 13,1 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-10гн -2020 | Чай зеленый | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 6,8 | 0,1 |
|  | **Итого за обед** | **690,0** | **14,8** | **19,7** | **37,2** | **385,0** | **2,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 100,0 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 34,5 | 0,6 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 7,7 | 2,6 | 10,7 | 97,5 | 0,9 |
|  | **Итого за полдник** | **300,0** | **8,5** | **2,8** | **18,1** | **132,** | **1,5** |
|  | **Итого за день** | **1640,0** | **39,3** | **37,4** | **918,0** | **861,5** | **7,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3о-2020 | Омлет с морковью | 50,0 | 11,0 | 16,3 | 5,1 | 210,9 | 0,4 |
| Пром.. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-7гн -2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | 1,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **270,0** | **16,9** | **23,9** | **22,2** | **371,9** | **1,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200,0 | 5,5 | 4,4 | 7,5 | 91,3 | 0,6 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **5,5** | **4,4** | **7,5** | **91,3** | **0,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з -2020 | Винегрет с растительным маслом | 60,0 | 0,7 | 5,3 | 4,5 | 68,9 | 0,4 |
| 54-4с-2020 | Рассольник Домашний | 200,0 | 2,0 | 4,9 | 13,3 | 105,0 | 1,1 |
| 54-9м -2020 | Жаркое по-домашнему | 150,0 | 15,3 | 11,8 | 15,4 | 228,6 | 1,3 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-18гн -2020 | Кисель облепиховый на фруктозе | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 4,2 | 18,3 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **630** | **20,1** | **23,7** | **41,9** | **460,7** | **3,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| д54-6т-2020 | Сырники | 50,0 | 8,0 | 4,5 | 10,5 | 114,6 | 0,9 |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,5 | 4,4 | 7,5 | 91,3 | 0,6 |
|  | **Итого за полдник** | **250,0** | **13,5** | **8,9** | **18,0** | **205,9** | **1,5** |
|  | **Итого за день** | **1380,0** | **56,0** | **60,8** | **89,6** | **1329,8** | **9,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 7,2 | 10,7 | 46,4 | 310,5 |  |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 1,0 |
| 54-2гн -2020 | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0,4 |
|  | **Итого за завтрак** | **440** | **9,3** | **11** | **64,3** | **394,8** | **1,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 0,9 | 0 | 25,5 | 105,7 | **1,7** |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200** | **0,9** | **0** | **25,5** | **105,7** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | 0,6 |
| 54-16з -2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,7 | 5,3 | 4,5 | 68,9 | **0,6** |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 2 | 4,9 | 11,7 | 98,9 | 1,1 |
| 54-11г -2020 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158 | 0,3 |
| 54-8р -2020 | Суфле рыбное (минтай) | 60 | 10,3 | 4,8 | 2,6 | 94,7 | 1,4 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 2,4 |
|  | **Итого за обед** | **500** | **17,3** | **21** | **54,1** | **478,400007** | **5,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 6,8 | 12,6 | 16,1 | 205 | 1,3 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 4,9 | 4 | 6,7 | 82,1 | 0,6 |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **11,7** | **16,6** | **22,8** | **287,1** | 1,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** | **230,0** | **11,1** | **16,6** | **22,8** | **287,1** | **20,0** |
|  | **Итого за день** | **1370,0** | **37,7** | **48,6** | **166,6** | **1264,8** | **13,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,3 | 4,0 | 0,0 | 48,8 |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,3 | 5,5 | 18,4 | 144,4 | 3,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,0 |
| 54-7гн -2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6 | 12,6 | 121,1 | 0,4 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **14,9** | **15,8** | **42,5** | **372,1** | 4,2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | **3,7** |
| Пром. | Молоко кипяченое | 200,0 | 5,3 | 5,6 | 8,6 | 106,0 | 0,7 |
|  | **Итого за второй завтрак** | 200,0 | 5,3 | 5,6 | 8,6 | 106,0 | 0,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | **0,6** |
| 54-2з -2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,6 | 8,4 |  |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный сгорохом | 200 | 7,1 | 4,3 | 18,5 | 141,1 | 1,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,9 |
| 54-15м -2020 | Тефтели из говядины (ежики) | 40 | 5,4 | 4,7 | 5,3 | 84,5 | 2,3 |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный | 20 | 0,7 | 1,7 | 1,9 | 26,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,4 |
| 54-8хн -2020 | Компот из смородины черной | 200 | 0,3 | 0 | 8,5 | 35,3 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **700** | **24,4** | **17,5** | **90,1** | **615,5** | **5,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4в-2020 | Кекс "Столичный" | 50 | 2,6 | 9,3 | 28,3 | 207,1 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 180 | 6,9 | 2,4 | 9,7 | 87,8 | 0,6 |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **9,.,8,5** | **11,6** | **38** | **294,9** | **1,5** |
|  | **Итого за день** | **1575,0** | **50,2** | **50,6** | **179,2** | **1388,4** | **12,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,1 | 3,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,6 | 4,5 | 0,0 | 54,5 | 0,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-19гн -2020к | Чай с клюквенным сиропом на сорбите | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 11,6 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **435,0** | **13,9** | **18,7** | **44,0** | **400,1** | **3,7** |
| Пром. | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок яблочный с мякотью | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 14,6 | 60,5 | 1,2 |
|  | **Итого за второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **14,6** | **60,5** | **1,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з -2020 | Помидор в нарезке | 60,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 10,5 | 0,2 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем | 200,0 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 | 0,9 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 120,0 | 4,0 | 4,2 | 28,0 | 166,1 | 2,3 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 50,0 | 7,4 | 8,4 | 5,6 | 127,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 20,0 | 1,8 | 1,6 | 4,5 | 39,9 | 0,4 |
| 54-17гн -2020 | Чай с малиной | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 4,3 | 18,6 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **650,0** | **18,2** | **19,1** | **55,0** | **454,7** | **4,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 50,0 | 8,0 | 4,5 | 10,5 | 114,6 | 0,9 |
| Пром. | Ряженка | 200,0 | 5,5 | 4,4 | 7,6 | 92,0 | 0,6 |
|  | **Итого за полдник** | **250,0** | **13,5** | **8,9** | **18,2** | **206,6** | **1,5** |
|  | **Итого за день** | **1685** | **48,2** | **46,7** | **162,4** | **1257,9** | **12,1** |
|  | **Средние показатели за период** | **1780** | **55,4** | **53,7** | **139,8** | **1454,5** | **11,8** |