

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Яблоко свежее	80	1. Огурец соленый	50	1. Фрикадельки из птицы 50	50
2. Каша пшеничная жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200	2. Соус молочный	20
3. Какао с молоком	180			3. Рыба, запеченная в омлете	70	3. Макароны изделия отварные	160
				4. Картофельное пюре с морковью	120	4. Чай с сахаром	180
				5. Компот из изюма	180	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. Булочка "творожная"	70
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 65.962 (35.7%) Жиры: 40.714 (-24.6%) Углеводы: 237.02 (0.9%) Калории: 1663.755 (2.7%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	1. Груша свежая	80	1. Помидор свежий	50	1. Винегрет овощной.	50
2. Каша рисовая жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей и зеленью петрушки	200	2. Шницель рыбный натуральный	60
3. Чай с молоком	180			3. Печень по-строгановски	90/30	3. Пюре картофельное	100
				4. Пюре из овощей	150	4. Сок персиковый	180
				5. Напиток из плодов шиповника	150	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 58.009 (19.4%) Жиры: 49.723 (-7.9%) Углеводы: 207.492 (-11.7%) Калории: 1560.72 (-3.7%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Банан свежий	80	1. Огурец свежий	60	1. Голубцы ленивые	150
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп из овощей с курой, сметаной и зеленью петрушки	200	2. Сок абрикосовый	180
3. Сосиски отварные	30			3. Гуляш из отварного мяса	50/30	3. Хлеб ржаной	20
4. Омлет натуральный 110	110			4. Каша гречневая рассыпчатая	150	4. Пирожки печеные с картошкой	70
5. Кофейный напиток с молоком	180			5. Компот из свежих груш	150		
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 83.111 (71%) Жиры: 72.332 (33.9%) Углеводы: 243.036 (3.5%) Калории: 1987.247 (22.7%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Апельсин свежий	80	1. Салат картофельный	60	1. Запеканка из творога	170
2. Каша манная жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью	200	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Какао с молоком	180			3. Пудинг рыбный запеченный	70	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряники	30
				5. Напиток витаминизированный	180		
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 82.899 (70.6%) Жиры: 61.464 (13.8%) Углеводы: 211.822 (-9.8%) Калории: 1764.148 (8.9%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	1. Груша свежая	80	1. Салат из свеклы	60	1. Помидор свежий	50
2. Каша "дружба"	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2. Макароны, запеченные с яйцом	150
3. Чай с молоком	180			3. Запеканка картофельная с мясом	140	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180
				4. Кисель из кураги	180	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	5. Ватрушка с творогом и изюмом	70
				6. Батон обогащенный	35		
Белки: 61.135 (25.8%) Жиры: 51.521 (-4.6%) Углеводы: 247.095 (5.2%) Калории: 1767.568 (9.1%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
	40	1. Банан свежий	80	1. Огурец свежий	50	1. Огурец соленый	50
	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с горохом и гречками	200	2. Котлета мясная (говядина)	40
	180			3. Биточек рыбный	70	3. Картофельное пюре с морковью	130
				4. Овощи в молочном соусе	150	4. Сок яблочный	180
				5. Напиток лимонный	150	5. Хлеб ржаной	20
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. Печенье	40
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 58.118 (19.6%) Жиры: 47.208 (-12.6%) Углеводы: 263.576 (12.2%) Калории: 1790.353 (10.5%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Яблоко свежее	80	1. Салат картофельный	60	1. Яйцо вареное	20
2. Сосиски отварные	30	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150
3. Салат из горошка зеленого консервированного	40			3. Фрикадельки из птицы	70	3. Компот из чернослива	180
4. Омлет натуральный	140			4. Пюре из свеклы	150	4. Хлеб ржаной	20
5. Какао с молоком	180			5. Сок яблочный	180	5. Булочка молочная	70
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 69.256 (42.5%) Жиры: 69.958 (29.6%) Углеводы: 223.736 (-4.8%) Калории: 1834.09 (13.2%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	1. Апельсин свежий	80	1. Винегрет овощной с сельдью	70	1. Запеканка из творога	170
2. Каша манная жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Чай с молоком	180			3. Запеканка из печени с рисом	90	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряники	30
				5. Кисель из яблок	180		
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 88.879 (82.9%) Жиры: 61.372 (13.7%) Углеводы: 218.585 (-6.9%) Калории: 1816.616 (12.1%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Груша свежая	80	1. Огурец соленый	50	1. Голубцы ленивые	150
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
3. Кофейный напиток с молоком	180			3. Рыба (филе) отварная	70	3. Сок абрикосовый	180
				4. Соус польский	20	4. Пирожки печеные с капустой	70
				5. Картофель отварной	120		
				6. Напиток витаминизированный	180		
				7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				8. Батон обогащенный	35		
Белки: 66.012 (35.8%) Жиры: 56.383 (4.4%) Углеводы: 236.953 (0.9%) Калории: 1750.887 (8.1%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Банан свежий	80	1. Салат из свеклы	60	1. Огурец свежий	50
2. Каша рисовая жидкая	200	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2. Жаркое по-домашнему	120
3. Чай с сахаром	180			3. Котлета рубленая из курицы	70	3. Компот из чернослива	180
				4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	4. Хлеб ржаной	20
				5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	5. Вафли	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 55.635 (14.5%) Жиры: 52.686 (-2.4%) Углеводы: 223.236 (-5%) Калории: 1619.841 (0%)							

Норма по меню: Белки 48.6 68.902 (41.8%) Жиры 54 56.336 (4.3%) Углеводы 234.9 231.255 (-1.6%) Калории 1620 1755.523 (8.4%)