

Батон обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Биоюгурт	100	к/к	к/к	3,5	3,2	6,5	69								
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90								
Гсматоген в промышленной упаковке	40	к/к	к/к	1,4	1,2	26,4	138								
Груши свежие	290	к/к	к/к	1,2	0	23,6	121,8								
Итого:				47,0	52,0	209,5	1660,8	137,0	113,7	436,2	8,3	0,3	47,7	5,7	12,6

2 День

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	3,9	15,1	7,2	224	168	24	111	1,7	0,02	6	0,05	6,7
Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	2008	99	14,5	9,2	18,6	243,4	62,8	50,8	212,6	2,54	0,18	6	0,21	0,5
Азу из говядины	250	2008	260	18,2	17	21,3	402,5	32,5	52,5	256,3	3,8	0,15	8,7	0,01	5,1
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90								
Печенье сахарное	85	к/к	к/к	6,2	7,3	55	358,7								
Батон обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Печенье овсяное	130	к/к	к/к	9,8	19,8	60,1	559								
Апельсины свежие	240	к/к	к/к	2,2	0	16,7	91,2								
Гсматоген в промышленной упаковке	40	к/к	к/к	1,8	1,2	18,4	138								
Эсфир	2\60	к/к	к/к	0,6	0	70	384								
Итого:				61,6	70,7	316,8	2633,3	263,3	127,3	579,9	8,0	0,4	20,7	0,3	12,3

3 День

Обед

Помидор и огурец свежий кусочком свежий кусочком	50/50	к/к	к/к	0,9	0	5,5	19,5								
Рассольник Ленинградский со сметаной с говядиной	250/10/40	2008	91	12,1	12,5	19,2	222,6	45,2	38,2	143,4	1,56	0,1	8	0,21	0,3
Гуляш (из говядины)	75/75	2008	259	20,6	23,8	6,8	327	21	30	225	3	0,06	1,5	0,01	3,3
Капа гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,7	6,1	51,1	273,9	14,6	34,6	103,7	0,8	0,04	0	0,04	0,4
Компот из чернослива	200	2008	401	0,5	0,2	30,3	124	20	26	20	0,8	0,01	0	0	0,2

29

Мандарины свежие	210	к/к	к/к	1,7	0,6	10,5	84									
Йогурт обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5									
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63									
Кефир	200	2008	435	6	0,2	6	62	252	30	196	0	0,08	2	0	0	
Пряники с начинкой	100	к/к	к/к	4	2	65	340									
Йогурт	100	к/к	к/к	3,5	3,2	6,5	69									
Груши свежие	320	к/к	к/к	1,3	0,6	28,4	134,4									
Итого:				59,7	50,3	258,4	1798,9	352,8	158,8	688,1	6,16	0,29	11,5	0,26	4,2	

4 День

Обед

Огурец свежий кусочком	60	к/к	к/к	0,5	0	3,3	8,4									
Борщ волынский со сметаной с говядиной	250/10/30	2008	81	10,9	11,6	8,5	188	87	45	130	1,9	0,07	27	0,26	0,6	
Рыба жареная (сайда)	120	2008	233	17,4	15,8	6,3	159,2	26,4	9,6	208,8	0,7	0	0	0,09	3,8	
Соус томатный	50	2008	364	0,6	2,5	3,2	37	3	4	8	0,2	0,01	1	0,09	0,1	
Пюре картофельное	200	2008	335	2,9	5,4	22,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2	
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90									
Груши свежие	180	к/к	к/к	0,6	0	19,1	75,6									
Батон обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5									
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63									
Гематоген в промышленной упаковке	40	к/к	к/к	1,4	1,8	20,8	138									
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90									
Апельсины свежие	250	к/к	к/к	2,3	0,2	18,3	95									
Бананы свежие	270	к/к	к/к	4,1	0,2	46	240,3									
Итого:				45,1	38,6	217,7	1405,0	163,4	87,6	431,8	3,9	0,22	33	0,48	4,7	

5 День

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	6,7	83	49	15	28	0,7	0,02	27	0,03	2,3
Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)	250/35	2008	100	11,9	7,9	18	209,2	34	36	128	1,4	0,12	8	0,2	0,35
Пудинг из говядины	100	2008	233	16,2	14,8	3,4	216	22	8	174	0,6	0	0	0,08	3,2
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	2	3	34	12	2	11	0,07	0,01	0	0,01	0,1

Рис отварной	200	2008	325	4,8	6,2	41,1	263,9	3,9	24,7	79,3	0,8	0,03	0	0,07	0,4
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	27,8	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Яблоки свежие	200	к/к	к/к	0,8	0	20,6	92								
Битоп обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
БиоЙогурт	100	к/к	к/к	3,5	3,2	6,5	69								
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	100	к/к	к/к	8	6,9	55	350								
Мандарины свежие	240	к/к	к/к	1,9	0	18,6	91,2								
Итого:				54,4	47,3	229,8	1681,8	141,9	101,7	443,3	4,27	0,2	35	0,4	6,85

6 День

Обед

Салат свеколка	100	2008	50	4,5	10,1	18,2	184	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	2008	97/68	16,5	10,4	19,8	245	39	50	236	3,8	0,18	11	0,21	0,5
Котлеты из птицы	120	2008	314	14,5	17	20,4	324	98,4	45,6	196,8	2,4	0,12	19,2	0,17	4,3
Рагу овощное	200	2008	351/364	3,5	8,9	17,6	170	58,5	34,6	117	1	0,77	14,6	1,02	0,5
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	24,5	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Апельсины свежие	300	к/к	к/к	2,1	0	28,2	114								
Батон обогащенный микронутриентами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Гематоген в промышленной упаковке	40	к/к	к/к	1,4	1,2	26,4	138								
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	18,4	90								
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	60	к/к	к/к	4,8	4,1	28,9	210								
Бананы свежие	240	к/к	к/к	3,7	0,3	48	223								
Итого:				55,6	53,3	279,5	1955,5	250,9	162,2	609,8	10,1	1,11	53,8	1,43	10,2

7 День

Обед

Салат из соленых огурцов	100	2008	20	1,4	10,2	1,8	104	70	36	31	0,7	0,03	14	0,27	5
Щи по-уральски со сметаной с говядиной	250/10/40	2008	87	13,2	12,4	7,2	194,4	62,8	31,8	127,6	1,3	0,05	11	0,22	0,4
Птица тушеная в сметанном соусе	150/50	2008	312/371	15,5	11,5	3,6	180	41	19	144	1	0,06	9	0,08	2,4
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,1	50,1	273	14,63	34,6	103,7	0,8	0,04	0	0,04	0,4

Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90								
Груши свежие	200	к/к	к/к	0,8	0	21,4	84								
Батон обогащенный микроэлементами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	125	к/к	к/к	3,1	3,8	14,1	123,8								
Кефир	200	2008	435	6	0,2	6	62	252	30	196	0	0,08	2	0	0
Бананы свежие	320	к/к	к/к	4,8	0	67	291,2								
Печенье овсяное	190	к/к	к/к	11,4	30,4	85,1	817								
Итого:				65,4	75,7	305,8	2361,9	440,43	151,4	602,3	3,8	0,26	36	0,61	8,2

8 День

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	83	49	15	28	0,7	0,02	27	0,03	2,3
Рассольник со сметаной с говядиной	250/10/40	2008	91	11,4	14,5	17,2	222,6	45,2	38,2	143,4	1,56	0,1	8	0,21	0,3
Пудинг рыбный	100	2008	251	14	7	8	150	60	14	220	0,8	0,06	0	0,04	0,6
Картофель отварной	200	2008	333	2,9	6,2	30,2	196	27,9	39,9	105,1	1,6	0,19	27,9	0,05	0,26
Компот из чернослива	200	2008	401	0,6	0,2	27,3	124	20	26	20	0,8	0,01	0	0	0,2
Апельсины свежие	260	к/к	к/к	1,3	0	19,3	87,4								
Батон обогащенный микроэлементами и витаминами	35	к/к	к/к	2,5	0,9	15,5	80								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	35	к/к	к/к	2,2	0,4	13,8	64								
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	18,4	90								
Мандарины свежие	250	к/к	к/к	2	0	19,5	95								
Печенье овсяное	120	к/к	к/к	6,6	16,8	48	528								
Биойогурт	100	к/к	к/к	3,5	3,2	6,5	69								
Итого:				48,5	54,3	231,4	1789	202,1	133,1	516,5	5,46	0,38	62,9	0,33	3,66

9 День

Обед

Помидор и огурец свежий кусочком свежий кусочком	60/60	к/к	к/к	1,2	0	2,9	21,1								
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (с говядиной)	250/10/40	2008	79	3,2	5,6	9,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
Плов из птицы	250	2008	311	29,7	22,7	40,2	508	61,4	61,4	312,1	19,9	0,13	18,3	0,36	7,3

Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	16,4	90								
Яблоки свежие	300	к/к	к/к	1,2	0	30,9	138								
Печенье овсяное	90	к/к	к/к	5,1	13,4	45	385								
Битон обогащенный микроэлементами и витаминами	40	к/к	к/к	2,7	1	16,3	85								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,3	0,5	14,2	66								
Бананы свежие	250	к/к	к/к	3,9	0,15	51,2	204,7								
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90								
Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	125	к/к	к/к	3,1	3,8	14,1	123,8								
Зефир	260	к/к	к/к	0,6	0	65	384								
Итого:				53,0	47,2	325,7	2207,6	113,4	86,4	370,1	21,2	0,2	29,3	0,6	7,5

10 День

Обед

Салат из свеклы с черносливом	100	2008	49	3,2	14,2	12,1	208	53	37	76	1,8	0,06	7	0	4,8
Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной с томатом	250/30	2008	101	11,9	7,1	20	209,2	34	36	128	1,4	0,12	8	0,2	0,35
Свинина тушеная с капустой и яблоками	250	2008	269	16,1	29,5	5,7	409	75,6	44,8	184,8	2,8	0,4	19,6	0	4,6
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	20,4	90								
Битон обогащенный микроэлементами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Апельсины свежие	300	к/к	к/к	2,5	0	17,6	88,1								
Пирожки с начинкой	100	к/к	к/к	4	2	68	340								
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	100	к/к	к/к	8	6,9	50	350								
Йогурт	100	к/к	к/к	3,5	3,2	6,5	69								
Мандарины свежие	240	к/к	к/к	1,9	0	22,4	99,8								
Итого:				55,5	64,0	251,8	2005,6	162,6	117,8	388,8	6	0,58	34,6	0,2	9,75

11 День

Обед

Помидор и огурец свежий кусочком свежий кусочком	60/60	к/к	к/к	1,2	0	4,9	21,1								
Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	2008	99	14,5	11,2	18,6	243,4	62,8	50,8	212,6	2,54	0,18	6	0,21	0,5
Копилеты из птицы	120	2008	314	16,6	15,2	17	270	82	38	164	2	0,1	16	0,14	3,6
Сauce томатный	50	2008	364	0,6	3,5	3,2	37	3	4	8	0,2	0,01	1	0,09	0,1
Макроны отварные	200	2008	209	5,3	7,2	41,5	252	5,2	9,1	46,8	1,04	0,08	0	0	1,04
Компот из кураги	200	2008	401	0,6	0,2	29,3	124	20	26	20	0,8	0,01	0	0	0,2
Батон обогащенный микроэлементами и витаминами	40	к/к	к/к	2,7	1	16,3	85								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,3	0,5	14,2	66								
Миндарины свежие	270	к/к	к/к	2,1	0	23,7	100,2								
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	60	к/к	к/к	4,9	4,1	28,6	210								
Кефир детский в индивидуальной промышленной упаковке	200	к/к	к/к	5,9	6,4	14,7	732								
Апельсины свежие	300	к/к	к/к	2,5	0	17,1	99								
Итого:				59,2	49,3	229,1	2239,7	173	127,9	451,4	6,58	0,38	23	0,44	5,44

12 День

Обед

Помидор и огурец свежий кусочком	50/50	к/к	к/к	0,8	0	4,5	19								
Суп крестьянский с крупой с говядиной	250/40	2008	94	10,3	11,8	11,4	209,4	46,8	32,8	141,6	1,5	0,08	10	0,18	2,6
Рыба в томате с овощами	75/75	2008	231	13,2	7,2	6,2	154,5	37,5	24	225	1,1	0,09	4,5	0,5	3,9
Рагу из овощей	200	2008	351/364	3	6,8	10,5	137	45	27	89	1,2	0,6	12	0,8	0,5
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	26	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон обогащенный микроэлементами и витаминами	30	к/к	к/к	2,3	0,8	15,4	79,5								
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,1	0,3	13,7	63								
Апельсины свежие	300	к/к	к/к	1,8	0	10,1	99								
Бананы свежие	270	к/к	к/к	4	0,2	45,2	205,7								
Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	2008	442	0	0	18,4	90								
Гематоген в промышленной упаковке	40	к/к	к/к	1,4	1,8	17,6	138								
Апельсины свежие	250	к/к	к/к	2	0	11,1	75								
Итого:				41,5	29,0	190,1	1401,1	150,3	99,8	478,6	4,5	0,79	26,5	1,49	7,5