

Расписание меню

Сад 12 часов

М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	В1	В2	С
---	---	---	---	------	----	----	----	----	---

Меню на 1 день

Завтрак

Макаронные изделия с тертым сыром	150	11,18	10,28	31,78	264	219,07	1,1	0,09	0,1	0,56
Бутерброд с маслом (сад -40\10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
	400	16,73	20,3	61,94	497,7	351,7	1,96	0,18	0,28	1,08

Второй завтрак

Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

Рассольник Ленинградский	200	2,08	5,68	7,18	88,28	45,26	0,66	0,06	0,06	12,35
Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
Котлеты мясные	70	13,41	9,9	13,1	194,63	14	2,33	0,08	0,1	0
Капуста тушеная	130	16,4	3,84	38,13	252,57	84,03	4,94	0,51	0,11	0
Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	637,05	35,84	20,72	107,11	747,03	198,97	10,65	0,74	0,32	32,79

Полдник

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	9,2	0,74	0,06	0,02	0
Повидло	10	0,08	0	13,2	50	2,8	0,26	0	0	0,1
Молоко пастеризованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	250	9,2	5,76	43,3	255,72	252	1,12	0,14	0,32	2,7

Ужин

Вареники ленивые (отварные)	200	26,69	19,55	27,56	392,4	215,99	0,95	0,06	0,35	0,14
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------

0	Чай с сахаром (с)	250	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		480	29,41	19,89	56,2	517,69	234,94	1,88	0,12	0,37	0,18

Итого:		1967,05	53.16	60.3	264	1831,46	1047,61	17,41	1,22	1,37	48,75
---------------	--	----------------	--------------	-------------	------------	----------------	----------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 2 день

Завтрак

	Каша рисовая молочная	200	2,16	3,88	27,44	154	140,06	0,69	0,12	0,16	0,56
	Бутерброд с маслом 40\10	50	22,43	8,73	19,29	182,85	113,51	0,87	0,07	0,06	0,28
	Кофейный напиток с молоком	180	2,96	2,6	15,8	98,88	126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
		430	27,55	15,21	62,53	435,73	379,97	1,9	0,23	0,38	2,18

Второй завтрак

	Фрукты (плоды) свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	16
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	------	------	----

Обед

	Щи из свежей капусты	200	2	5,1	16,58	120,75	27,49	0,89	0,08	0,05	7
	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
	Запеканка из печени	180	19,48	20,81	3,8	280,54	15,98	2,32	0,03	0,09	2,22
	Соус томатно- сметанный	30	4,54	2,77	21,78	130,2	7,79	0,6	0,05	0,01	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
		617,05	30,04	30,04	97,83	774,42	136,38	6,94	0,29	0,24	32,54

Полдник

369	Крендель сахарный	50	4,25	7,88	33,44	222	24,33	0,6	0,07	0,06	0,16
18	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,32	248	0,2	0,04	0,26	0,6
		250	10,05	12,88	41,84	323,32	272,33	0,8	0,11	0,32	0,76

Ужин

30	Омлет натуральный	150	15,04	26,91	3,01	314	93,71	1,99	0,07	0,4	0,3
54	Кукуруза консервированная (салат)	40	1,25	0,23	4,7	31,32	2,7	0,22	0,01	0,02	0,58
366	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
302	Чай с сахаром	250	0,14	0,02	11,2	45,54	14,02	0,32	0	0	3,16
		470	19,09	27,48	36,45	471,71	118,48	3,18	0,14	0,44	4,04

Итого:		1872.05	57.13	60.8	264.16	1836,18	923,16	15,02	0,8	1,4	55,52
---------------	--	----------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	------------	------------	--------------

Меню на

3 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная	200	4,58	4,9	31,26	187	131,54	1,09	0,26	0,16	0,52
	Бутерброд с маслом (сад – 40/10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
		430	11,05	15,8	63,06	438,48	263,25	2,23	0,35	0,32	1,04

	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
--	---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

	Борщ из свежей капусты	200	1,15	4,5	5,25	66,43	47,56	0,81	0	0,03	7,98
	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
	Гуляш из говядины	70	18,36	7,08	4,68	158,4	28,71	4,02	0,14	1,07	5,98
	Каша гречневая	130	0,24	3,84	16,32	109,8	30,69	0,83	0,09	0,08	4,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Кисель из концентрата	180	1,36	0	29,02	135,52	11,48	0,02	0	0	0
		637,05	24,62	16,72	76,37	568,7	142,24	7,64	0,32	1,23	38,2

Полдник

	Ватрушка с повидлом	50	4,37	7,51	32,35	214,8	28,42	0,59	0,07	0,05	0,09
	Молоко пастеризованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		250	10,45	12,91	42,41	328,12	268,42	0,71	0,15	0,35	2,69

Ужин

	Сельдь соленая с луком	50	3,5	6,15	23,17	67,13					
	Картофельное пюре	130	4,3	9,82	22,98	197,57	74,89	1,31	0,11	0,11	16,95
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
	Чай с сахаром (с)	250	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
		460	7,02	10,16	51,62	322,86	93,84	2,24	0,17	0,13	16,99

Итого:		2006,0	54,14	55,59	253,48	1743,48	777,75	14,62	1,03	2,11	70,92
---------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 4 день

Завтрак

	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	200	3,78	5,48	19,02	141	143,56	1,15	0,16	0,16	0,56
	Бутерброд с маслом (сад -40\10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
		430	9,33	15,5	49,18	374,7	276,19	2,01	0,25	0,34	1,08

Второй завтрак

313	Фрукты (плоды) свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	16
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп рыбный Сайра, Скумбрия (из конс.)	200	8,5	8,4	14,25	167,25	33,3	1,97	0,08	0,16	9,07
	Ленивые голубцы	200	16,45	17,85	15,02	234,92	61,59	3,34	0,08	0,13	32,41
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
		630,05	30,57	26,97	81,59	629,55	156,27	8,44	0,32	0,36	67,88

Полдник

	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	4,5	0,3	0,04	0,02	0
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,32	248	0,2	0,04	0,26	0,6
		250	8,2	6,4	47,25	269,22	252,5	0,5	0,08	0,28	0,6

Ужин

	Запеканка из горбуши	120	14,02	1,9	0,25	74	13,92	0,41	0,11	0,1	0,14
	Овощи (морковь) тушеные	100	3,12	5,55	14,37	120	89,12	1,25	0,05	0,06	27,81
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	11,2	45,54	14,02	0,32	0	0	3,16
		450	19,94	7,79	43,36	320,39	125,11	2,63	0,22	0,18	31,11

Итого:		1880	54.16	61.34	260.18	1836.54	826,07	15,78	0,9	1,18	116,67
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	------------	-------------	---------------

Меню на 5 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,92	182	120,16	1,75	0,14	0,18	0,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
	Бутерброд с маслом (сад – 40\10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
		450	9,95	14,08	62,08	415,7	252,79	2,61	0,23	0,36	1,04

Второй завтрак

	Фрукты (плоды) свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	16
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп гречневый	200	1,82	4,76	12,31	96,35	32,05	0,71	0,05	0,03	8,5
	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
	Тефтели мясные с рисом	70	7,99	10,83	8,55	232	13,3	1,74	0,07	0,12	0,53
	Свекла пюре (гарнир)	130	1,8	4,04	10,44	85,56	37,99	1,43	0,01	0,04	2,28
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		637,05	16,16	22,49	82,13	650,6	157,66	6,63	0,23	0,26	31,83

Полдник

	Печенье	50	4,79	6,82	27,36	187,01	27,45	0,77	0,07	0,05	6,4
	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
		250	4,85	6,84	38,46	231,45	38,35	1,05	0,07	0,05	6,44

Ужин

	Запеканка из творога	150	19,82	17,49	40,43	397,8	209,49	0,99	0,09	0,27	1,02
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,49	2,85	42,35	84,6	0,06	0,02	0,06	0,36
	Чай с сахаром	250	0,14	0,02	11,2	45,54	14,02	0,32	0	0	3,16
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		460	24,72	20,32	72,02	566,54	316,16	2,02	0,17	0,35	4,54

Итого:		1897,05	56,08	64,13	264,49	1908,29	780,96	14,51	0,73	1,04	59,85
---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 6 день

Завтрак

	Каша манная на сухом молоке	200	4,04	6,32	20,8	156,8	175,92	0,39	0,08	0,12	0,28
	Бутерброд с маслом и сыром (сад - 40\3\10)	53	22,43	8,73	19,29	182,85	113,51	0,87	0,07	0,06	0,28
	Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
		453	29,63	17,71	56,01	440,75	413,53	1,46	0,19	0,34	1,08

Второй завтрак

	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
--	---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп с зеленым горошком	200	3,04	2	5,34	61,6	33,12	0,46	0,02	0,02	10,68
	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
	Котлета мясная	70	22,43	19,55	28,36	388,33	44,33	3,07	0,16	0,12	1,04
	Макаронны отварные	130									
	Соус томатный	30	0,48	0,06	1,38	7,98	13,8	0,36	0,02	0,02	6
	Компот из сухофр.	180	0,14	0,14	21,2	87,84	12,96	0,8	0	0,02	1,46
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		667	29,6	23,05	77,38	644,3	128,01	6,65	0,29	0,23	19,22

Полдник

	Булочка сахарная	60	1,7	15,1	32,35	269,5	4	0,25	0,02	0,01	0
	Молоко пастеризованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		250	7,78	20,5	42,41	382,82	244	0,37	0,1	0,31	2,6

Ужин

	Пудинг творожно-рисовый	150	28,04	19,01	17,1	351	205,78	0,86	0,08	0,34	0,35
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,49	2,85	42,35	84,6	0,06	0,02	0,06	0,36
	Чай с сахаром (с)	250	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		460	32,86	21,84	48,59	518,64	309,33	1,85	0,16	0,42	0,75

Итого:		2050	56,37	62,13	267,53	1857,34	1104,87	12,13	0,78	1,38	35,65
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 7 день

Завтрак

	Каша ячневая молочная	200	3,3	3,05	23,94	136,5	108,21	0,45	0,09	0,13	0,39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
	Бутерброд с маслом (сад - 40\10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
		450	8,85	13,07	54,1	370,2	240,84	1,31	0,18	0,31	0,91

Второй завтрак

	Фрукты (плоды) свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	16
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп гороховый	200	5,13	5,33	16,13	133,25	55,98	2,16	0,18	0,11	8,58
	Бигус с мясом	180	13,02	21,39	10,49	286,44	69,44	2,67	0,09	0,19	11,75
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		630	22,91	34,5	82,87	722,83	197,81	8,16	0,4	0,37	23,1

Полдник

	Венская сдоба	70	5,43	3,3	36,61	229,43	37,16	0,71	0,09	0,07	0,29
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	240	0,16	0,06	0,34	1,4
		270	11,23	8,3	44,61	329,43	277,16	0,87	0,15	0,41	1,69

Ужин

	Рагу овощное	200	0,3	4,8	20,4	137,25	38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
	Чай с сахаром (с)	250	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		480	11,82	24,25	49,36	470,54	79,71	3,12	0,3	0,23	5,29

Итого:		1900	55,21	62,52	264,74	1837	811,52	15,66	1,06	1,34	46,99
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 8 день

Завтрак

	Каша кукурузная молочная	200	4	8	34	206,66	127,92	1,09	0,08	0,16	0,52
	Бутерброд с маслом (сад – 40\10)	50	22,43	8,73	19,29	182,85	113,51	0,87	0,07	0,06	0,28
	Какао напиток на молоке	180	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
		430	30,51	20,27	70,85	508,39	364,61	2,44	0,19	0,36	1,32

Второй завтрак

266	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
-----	---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп с вермишелью	200	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
	Курица запеченная (порц)	80	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Пюре картофельное	130	0,48	3,07	1,57	35,88	15,22	0,39	0,03	0,02	6,29
	Кисель из концентрата	180									
	Хлеб ржаной	50	0,98	0,8	4,79	30,38	2,98	0,13	0,01	0,01	0
		640	7,44	8,51	67,05	364,1	107,18	4,04	0,22	0,15	33,59

Полдник

	Печенье	50	4,16	2,08	30,72	183,2	17,2	0,72	0,03	0,01	0
	Молоко пастеризованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		250	10,24	7,48	40,78	296,52	257,2	0,84	0,11	0,31	2,6

Ужин

	Запеканка из творога	150	7,99	10,83	8,55	232	13,3	1,74	0,07	0,12	0,53
	Молоко сгущенное	30	0,18	1,05	1,08	14,61	2,37	0,02	0	0	0,06
	Чай с сахаром (с)	250	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		460	13,1	14,39	45,65	429,9	112,27	3,37	0,17	0,2	18,83

Итого:		1928,05	52,29	62,65	263,35	1864,23	851,26	12,49	0,73	1,1	68,34
---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------

Меню на 9 день

Завтрак

	Каша «Дружба» молочная	200	3,78	5,48	19,02	141	143,56	1,15	0,16	0,16	0,56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
	Бутерброд с маслом и сыром (сад - 40\3\10)	53	22,43	8,73	19,29	182,85	113,51	0,87	0,07	0,06	0,28
		453	29,37	16,87	54,23	424,95	381,17	2,22	0,27	0,38	1,36

Второй завтрак

	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
--	---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

	Суп овощной со сметаной	200	4,38	4,2	13,04	107,8	29,06	1,5	0,16	0,04	3,72
	Лапшевник с мясом	180	4,91	3	23,6	141,05	8,39	0,65	0,05	0,01	0
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	135,52	11,48	0,02	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		630	29,93	20,28	91,22	669,61	103,94	5,93	0,35	0,18	9,76

Полдник

	пряник	50	4,79	6,82	27,36	187,01	27,45	0,77	0,07	0,05	6,4
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,32	248	0,2	0,04	0,26	0,6
		250	10,59	11,82	35,76	288,33	275,45	0,97	0,11	0,31	7

Ужин

	Рыба по -польски	100	19,05	14,94	20,48	292,6	146,4	1,14	0,04	0,26	1,39
	Морковь тушеная	120	1,4	1,66	1,9	28,23	56,4	0,04	0,01	0,04	0,24
	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		450	23,95	18,96	55,25	484,4	250,25	2,5	0,14	0,35	2,67

Итого:		1963	54,84	67,93	266,48	1852,61	1020,81	13,42	0,91	1,3	32,79
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	-------------	------------	--------------

Меню на **10 день**

Завтрак

	Омлет натуральный	150	9,61	14,46	4,51	187,12	97,5	1,77	0,06	0,31	0,81
	Икра кабачковая	50	1,88	0,12	3,82	23,88	12	0,42	0,07	0,03	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,6	15,8	98,88	126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Бутерброд с маслом (сад – 40\10)	50	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
		450	16,84	24,54	38,37	442,48	244,43	3,19	0,22	0,52	8,15

Второй завтрак

313	Фрукты (плоды) свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	16
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	------	------	----

Обед

	Свекольник со сметаной(т.о)	200	1,64	2,48	10,06	69,2	20,96	0,78	0,08	0,06	6,82
	Плов с мясом	200	16,45	17,85	15,02	234,92	61,59	3,34	0,08	0,13	32,41
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		630,5	23,66	25,38	83,39	594,34	153,89	7,67	0,27	0,26	60,77

Полдник

	Пирог насыпной	50	0,32	0	31,4	121,6	0	0,12	0	0	0
	Чай с сахаром	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		250	6,4	5,4	41,46	234,92	240	0,24	0,08	0,3	2,6

Ужин

	Сложный гарнир	200	0,48	1,74	2,11	26,25	9,7	0,15	0	0,01	0,69
	Чай с сахаром с лимоном (с)	250	0,14	0,02	11,2	45,54	14,02	0,32	0	0	3,16
	Хлеб пшеничный *	30	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		480	11,34	9,76	62,45	391,65	107,89	2,91	0,27	0,25	9,36

Итого:		1940,05	58,64	65,48	265,47	1807,39	762,21	16,21	0,87	1,35	96,88
---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Меню на 8 день

Завтрак

129	Каша кукурузная молочная	200	4	8	34	206,66	127,92	1,09	0,08	0,16	0,52
327	Бутерброд с маслом и сыром (сад - 40\3\10)	53	22,43	8,73	19,29	182,85	113,51	0,87	0,07	0,06	0,28
9	Какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
		453	30,51	20,27	70,85	508,39	364,61	2,44	0,19	0,36	1,32

Второй завтрак

266	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
-----	---------------	-----	---	---	-------	-------	----	-----	------	------	----

Обед

47	Соус молочный (для подачи к блюду) (№350)	30	0,6	1,56	2,13	25,14	18,64	0,03	0,01	0,02	0,08
172	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
168	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
220	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,48	3,07	1,57	35,88	15,22	0,39	0,03	0,02	6,29
58	Суп с клецками (отдельно добавл. см № 295)	200	1,64	2,48	10,06	69,2	20,96	0,78	0,08	0,06	6,82
295	Клецки для супа	25	0,98	0,8	4,79	30,38	2,98	0,13	0,01	0,01	0
		565,5	7,44	8,51	67,05	364,1	107,18	4,04	0,22	0,15	33,59

Полдник

182	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2	17,2	0,72	0,03	0,01	0
164	Молоко пастерезованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		240	10,24	7,48	40,78	296,52	257,2	0,84	0,11	0,31	2,6

Ужин

68	Тефтели мясные с рисом (ёжики) (с соусом - см отдельно)	100	7,99	10,83	8,55	232	13,3	1,74	0,07	0,12	0,53
317	Соус белый основной (№347)	30	0,18	1,05	1,08	14,61	2,37	0,02	0	0	0,06
86	Капуста, тушенная в молоке	100	2,21	2,17	7,38	58	77,65	0,68	0,04	0,06	18,2
300	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
366	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		465	13,1	14,39	45,65	429,9	112,27	3,37	0,17	0,2	18,83

Итого:		1928,05	62,29	50,65	244,35	1684,23	851,26	12,49	0,73	1,1	68,34
---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------

Меню на **Четверг** 02.12.2010

Завтрак

24	Макаронные изделия с тертым сыром	205	11,18	10,28	31,78	264	219,07	1,1	0,09	0,1	0,56
282	Бутерброд с маслом (сад - 35\4)	39	2,39	7,36	14,24	132,6	8,53	0,66	0,05	0,02	0
23	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,1	124,1	0,2	0,04	0,16	0,52
		444	16,73	20,3	61,94	497,7	351,7	1,96	0,18	0,28	1,08

Второй завтрак

266	Сок Фруктовый	200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12
		200	1	0	20,02	85,32	10	1,8	0,04	0,08	12

Обед

626	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	5,68	7,18	88,28	45,26	0,66	0,06	0,06	12,35
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,7	0,2	8,05	6,3	0,01	0	0,01	0,04
135	Шницель мясной	90	13,41	9,9	13,1	194,63	14	2,33	0,08	0,1	0
188	Гороховое пюре (гарнир)	150	16,4	3,84	38,13	252,57	84,03	4,94	0,51	0,11	0
172	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,6	113	31,88	0,76	0	0	0,4
417	Витамин С (Аскорбиновая кислота) (для добавления в напитки)	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	20
168	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	17,5	1,95	0,09	0,04	0
		747,05	35,84	20,72	107,11	747,03	198,97	10,65	0,74	0,32	32,79

Полдник

413	Хлеб пшеничный (для бутерброда)	40	3,04	0,36	20,04	92,4	9,2	0,74	0,06	0,02	0
215	Повидло	20	0,08	0	13,2	50	2,8	0,26	0	0	0,1
164	Молоко пастерезованное	200	6,08	5,4	10,06	113,32	240	0,12	0,08	0,3	2,6
		260	9,2	5,76	43,3	255,72	252	1,12	0,14	0,32	2,7

Ужин

127	Вареники ленивые (отварные)	185	26,69	19,55	27,56	392,4	215,99	0,95	0,06	0,35	0,14
300	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,1	44,44	10,9	0,28	0	0	0,04
366	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,32	17,54	80,85	8,05	0,65	0,06	0,02	0
		420	29,41	19,89	56,2	517,69	234,94	1,88	0,12	0,37	0,18

Итого:		2071,05	92,18	66,67	288,57	2103,46	1047,61	17,41	1,22	1,37	48,75
---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	-------------	-------------	--------------

