





|                 |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
|-----------------|---------------------------------------|----------|-----|--------|--------|--------|--|--|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|
| <b>5 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Томаты свежие порциями                | (7)      | 30  | 0,279  | 0,056  | 1,090  |  |  | 6   | 0,02 | 0,02 | 7,50  | 0,00  | 0,06 | 4,20   | 7,80   | 6,00  | 0,27 | 7,80   | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| 2               | Зразы из куриной грудки с сыром       | (7)      | 90  | 13,867 | 7,894  | 11,771 |  |  | 174 | 0,05 | 0,05 | 0,15  | 2,61  | 1,24 | 145,45 | 132,41 | 22,73 | 1,21 | 126,32 | 0,01 | 0,00 | 2,82 |
| 3               | Пюре картофельное                     | 472 (12) | 150 | 2,610  | 4,168  | 19,203 |  |  | 125 | 0,12 | 0,13 | 10,38 | 15,30 | 0,14 | 36,48  | 83,77  | 28,42 | 1,04 | 79,92  | 0,01 | 0,00 | 1,55 |
| 4               | "Чай с сахаром                        | 629 (12) | 200 | 0,159  | 0,000  | 8,742  |  |  | 36  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83  | 0,74 | 6,85   | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 5               | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 25  | 1,509  | 0,207  | 10,701 |  |  | 51  | 0,03 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,70   | 34,36  | 10,22 | 0,85 | 32,78  | 0,00 | 0,00 | 0,88 |
| 6               | Вафли                                 | (7)      | 27  | 0,730  | 0,711  | 20,934 |  |  | 93  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <b>Итого:</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>6 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным | (7)      | 30  | 0,483  | 1,960  | 2,452  |  |  | 29  | 0,02 | 0,02 | 1,41  | 0,00  | 0,89 | 7,51   | 14,69  | 5,75  | 0,23 | 14,15  | 0,00 | 0,00 | 0,32 |
| 2               | Макаронные изделия отварные с сыром   | 333 (22) | 200 | 9,999  | 14,436 | 39,461 |  |  | 328 | 0,11 | 0,11 | 0,14  | 51,24 | 1,08 | 223,85 | 176,49 | 20,90 | 1,17 | 176,49 | 0,01 | 0,00 | 3,29 |
| 3               | Какао с молоком натуральным           | (7)      | 200 | 2,450  | 3,008  | 7,451  |  |  | 67  | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00 | 0,11 | 90,00  | 0,01 | 0,00 | 2,00 |
| 4               | Батон нарезной                        | (0)      | 40  | 2,383  | 0,960  | 1,789  |  |  | 25  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5               | Фрукты свежие                         | (12)     | 160 | 0,541  | 0,602  | 14,990 |  |  | 68  | 0,05 | 0,05 | 16,00 | 0,00  | 0,32 | 25,60  | 17,60  | 14,40 | 3,52 | 17,60  | 0,00 | 0,00 | 0,48 |
| <b>2 неделя</b> |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>1 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Каша "Дружба" с маслом                | (7)      | 210 | 5,810  | 6,587  | 38,043 |  |  | 235 | 0,12 | 0,13 | 0,51  | 24,25 | 0,17 | 114,41 | 157,68 | 39,72 | 0,91 | 150,43 | 0,01 | 0,00 | 3,88 |
| 2               | Горячий шоколад с молоком натуральным | (7)      | 200 | 3,042  | 3,948  | 14,047 |  |  | 104 | 0,04 | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 120,09 | 90,00  | 14,00 | 0,11 | 90,00  | 0,01 | 0,00 | 2,00 |
| 3               | Сыр порциями                          | 97 (12)  | 20  | 4,445  | 5,001  | 0,000  |  |  | 63  | 0,01 | 0,01 | 0,14  | 0,04  | 0,08 | 200,00 | 120,00 | 11,00 | 0,14 | 120,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00 |
| 4               | Батон нарезной                        | (0)      | 25  | 1,489  | 0,600  | 1,118  |  |  | 16  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5               | Фрукты свежие                         | (12)     | 180 | 0,608  | 0,677  | 16,864 |  |  | 76  | 0,05 | 0,05 | 18,00 | 0,00  | 0,36 | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 | 19,80  | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
| <b>Итого:</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>2 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Колобки мясные                        | 422 (12) | 110 | 6,809  | 15,177 | 10,990 |  |  | 208 | 0,12 | 0,12 | 1,49  | 1,58  | 3,35 | 34,53  | 103,50 | 19,25 | 1,40 | 101,80 | 0,01 | 0,00 | 1,99 |
| 2               | Пюре картофельное                     | 472 (12) | 150 | 2,610  | 4,168  | 19,203 |  |  | 125 | 0,12 | 0,13 | 10,38 | 15,30 | 0,14 | 36,48  | 83,77  | 28,42 | 1,04 | 79,92  | 0,01 | 0,00 | 1,55 |
| 3               | "Чай с сахаром                        | 629 (12) | 200 | 0,159  | 0,000  | 8,742  |  |  | 36  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83  | 0,74 | 6,85   | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 4               | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 30  | 1,811  | 0,248  | 12,841 |  |  | 61  | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 9,24   | 41,24  | 12,27 | 1,02 | 39,34  | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| 5               | Йогурт в инд ул                       | 698 (22) | 135 | 2,053  | 2,115  | 9,292  |  |  | 64  | 0,05 | 0,00 | 1,62  | 36,00 | 0,00 | 217,80 | 169,20 | 27,00 | 0,18 | 169,20 | 0,02 | 0,00 | 4,50 |
| <b>Итого:</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>3 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Перец сладкий порциями                | (0)      | 30  | 0,330  | 0,028  | 1,405  |  |  | 7   | 0,02 | 0,02 | 60,00 | 0,00  | 0,21 | 2,40   | 4,80   | 2,10  | 0,15 | 4,80   | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
| 2               | Мясо тушеное в соусе (свинина)        | 437 (22) | 100 | 9,348  | 24,498 | 3,826  |  |  | 273 | 0,30 | 0,34 | 0,80  | 0,00  | 1,69 | 17,71  | 125,47 | 20,71 | 1,36 | 119,70 | 0,01 | 0,00 | 2,35 |
| 3               | Макаронные изделия отварные           | 469 (12) | 150 | 4,791  | 4,200  | 34,408 |  |  | 195 | 0,09 | 0,09 | 0,00  | 21,00 | 0,82 | 12,59  | 46,22  | 8,25  | 0,84 | 46,22  | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| 4               | "Чай с лимоном                        | 629 (12) | 207 | 0,209  | 0,000  | 8,925  |  |  | 37  | 0,00 | 0,00 | 1,16  | 0,00  | 0,01 | 7,08   | 8,52   | 4,56  | 0,78 | 8,13   | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 5               | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 30  | 1,811  | 0,248  | 12,841 |  |  | 61  | 0,04 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 9,24   | 41,24  | 12,27 | 1,02 | 39,34  | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| <b>Итого:</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>4 День</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| 1               | Котлеты рубленные из куриной грудки   | (7)      | 90  | 13,175 | 5,474  | 11,771 |  |  | 149 | 0,04 | 0,05 | 0,11  | 2,59  | 1,20 | 31,05  | 64,55  | 16,51 | 1,13 | 61,58  | 0,01 | 0,00 | 1,68 |
| 2               | Рис отварной                          | 465 (12) | 150 | 3,072  | 4,495  | 34,863 |  |  | 192 | 0,03 | 0,04 | 0,00  | 16,20 | 0,23 | 5,55   | 72,30  | 23,51 | 0,48 | 68,97  | 0,00 | 0,00 | 1,46 |
| 3               | Кофейный напиток на молоке            | (7)      | 200 | 2,303  | 2,647  | 12,858 |  |  | 84  | 0,03 | 0,03 | 0,52  | 12,00 | 0,00 | 105,86 | 78,30  | 12,18 | 0,11 | 74,70  | 0,01 | 0,00 | 1,76 |
| 4               | Хлеб пшеничный                        | (12)     | 25  | 1,509  | 0,207  | 10,701 |  |  | 51  | 0,03 | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,70   | 34,36  | 10,22 | 0,85 | 32,78  | 0,00 | 0,00 | 0,88 |
| 5               | Фрукты свежие                         | 368 (30) | 150 | 1,014  | 0,282  | 10,755 |  |  | 50  | 0,09 | 0,09 | 57,00 | 0,00  | 0,30 | 52,50  | 25,50  | 16,50 | 0,15 | 25,50  | 0,00 | 0,00 | 0,45 |
| <b>Итого:</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>21,074</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>13,105</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>80,948</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>526</b>      |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>0,23</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>0,24</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>57,63</b>    |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>30,79</b>    |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>1,73</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>202,66</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>275,01</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>78,92</b>    |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>2,73</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>263,54</b>   |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>0,02</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>0,01</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |
| <b>6,23</b>     |                                       |          |     |        |        |        |  |  |     |      |      |       |       |      |        |        |       |      |        |      |      |      |



