

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **обед** | | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты с мясом курицы | 250/20 | 1,8 | 4,9 | 125,3 | 102,5 |
| 492 | Плов из птицы | 150/40 | 12,2 | 11,9 | 27,2 | 168,5 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **985** | **47,6** | **31,6** | **263,0** | **865,0** |
| **4 день: завтрак** | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 63 | Винегрет с маслом растительным | 100 | 4,9 | 8,6 | 8,4 | 133 |
| 133 | Суп с пшеном с мясом курицы | 250/20 | 7,5 | 8,3 | 35,0 | 249 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами с томатом | 70 | 14,8 | 4,5 | --- | 100 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,5 | 109 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,2 | --- | 38,7 | 155,4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1115** | **39,9** | **39,3** | **171,8** | **1177,4** |
| **5 день: завтрак** | | | | | | |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | --- | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 24 | Салат из свежей моркови с растительным маслом | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,7 | 126 |
| 206 | Суп гороховый с мясом курицы | 250/20 | 5,5 | 5,3 | 16,3 | 134,8 |
| 451 | Котлета из свинины с соусом | 60/30 | 13,8 | 15,4 | 19,0 | 265 |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1135** | **35,0** | **46,8** | **172,0** | **1211,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день: завтрак** | | | | | | |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | --- | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 109 |
| 139 | Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы | 250/20 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 462 | Гуляш из мяса свинины | 60/30 | 9,6 | 8,5 | 8,5 | 151 |
| 508 | Каша гречневая с м/сл | 150 | 11,6 | 10,4 | 42,6 | 279 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1135** | **37,9** | **35,8** | **176,0** | **1171** |
| **7 день: завтрак** | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 110 | Суп перловый с мясом курицы | 250/20 | 4,3 | 5,4 | 13,2 | 127 |
| 451 | Котлета из свинины | 60 | 13,8 | 15,4 | 19,0 | 265 |
| 534 | Овощное рагу | 150 | 3,8 | 6,9 | 16,0 | 141 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Кисель из повидла | 200 | 0,2 | --- | 38,7 | 155,4 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1005** | **32,5** | **41,1** | **162,1** | **1119,4** |
|  | | | | | | |
| **8 день: завтрак** | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 22,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с мясом курицы | 250/20 | 1,8 | 4,9 | 8,5 | 84,8 |
| 492 | Плов из птицы | 150/40 | 12,2 | 11,9 | 27,2 | 168,5 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **985** | **47,6** | **31,6** | **146,2** | **847,3** |
| **9 день: завтрак** | | | | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 63 | Винегрет с маслом растительным | 100 | 4,9 | 8,6 | 8,4 | 133 |
| 133 | Суп с пшеном с мясом курицы | 250/20 | 7,5 | 8,3 | 35,0 | 249 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами с томатом | 70 | 14,8 | 4,5 | --- | 100 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 2,1 | 4,5 | 14,5 | 109 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,2 | --- | 38,7 | 155,4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1115** | **39,9** | **39,3** | **171,8** | **1177,4** |
| **10 день: завтрак** | | | | | | |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | --- | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 24 | Салат из свежей моркови с растительным маслом | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,7 | 126 |
| 206 | Суп гороховый с мясом курицы | 250/20 | 5,5 | 5,3 | 16,3 | 134,8 |
| 451 | Котлета из свинины с соусом | 60/30 | 13,8 | 15,4 | 19,0 | 265 |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** | **1135** | **35,0** | **46,8** | **172,0** | **1211,8** |