

Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)	40	2	3	21	120	
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94	
	Фрукты	120	0	0	12	54	
Полдник всего			3	4	57	268	
Зр пит.06-10 всего			55	49	260	1707	
Зр пит.11-18	Завтрак	Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37
		Колбаски мясные с сыром	70	12	9	9	173
		Каша вязкая рисовая	160	2	4	25	151
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
Завтрак всего			27	18	83	616	
Обед	Салат "Витаминный" с м. р.	100	1	5	11	94	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250//5	2	5	13	108	
	Рыба жареная "Золотая рыбка"	90	20	10	4	188	
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	
	Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138	
	Булочка чайная с творогом ТК	75	9	8	40	271	
Хлеб ржаной	40	2	0	18	88		
Обед всего			37	34	145	1036	
Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)	60	3	5	32	181	
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94	
	Фрукты	180	1	1	18	81	
Полдник всего			4	6	73	356	
Зр пит.11-18 всего			68	58	301	2008	

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	14,73	15,57	13	13,57
Жиры	28,3	28,73	26	26,14
Углеводы	56,55	55,17	61	60,03
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	З	Зр пит.11-18
Завтрак	26,8	26,1		21,5
Обед	43,2	43,9		36,1
Полдник	0	0		12,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32	
		Котлета "Прыгажуня"	75	13	23	15	305	
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
	Завтрак всего				17	28	60	546
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	60	1	3	3	45	
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136	
		Митболы с сыром (свинина) ТК	70	12	22	4	265	
		Рагу овощное "Пора года"	150	4	11	24	210	
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94	
Хлеб ржаной		30	1	0	14	66		
Обед всего				20	43	85	817	
2р пит.06-10 всего				37	71	145	1363	
2р пит.11-18	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32	
		Котлета "Прыгажуня"	90	15	28	18	367	
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83	
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				20	33	68	629
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	100	1	6	5	75	
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136	
		Митболы с сыром (свинина) ТК	100	17	32	5	379	
		Рагу овощное "Пора года"	150	4	11	24	210	
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94	
Хлеб ржаной		40	2	0	18	88		
Обед всего				27	55	93	983	
2р пит.11-18 всего				46	88	161	1612	
Зр пит.06-10	Завтрак	Салат "Школьные годы"	30	0	2	1	19	
		Котлета "Прыгажуня"	75	13	23	15	305	
		Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83	
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				17	27	64	555
	Обед	Салат "Калейдоскоп"	60	1	3	3	45	
		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136	
		Митболы с сыром (свинина) ТК	70	12	22	4	265	
		Рагу овощное "Пора года"	150	4	11	24	210	
		Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94	
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
	Обед всего				20	43	85	817
Полдник	Сырники из творога	100	21	8	22	248		
	Сок	200	1	0	20	92		
Полдник всего				22	9	42	340	
Зр пит.06-10 всего				59	79	191	1712	
Зр пит.11-18	Завтрак	Салат "Школьные годы"	50	1	3	2	32	
		Котлета "Прыгажуня"	90	15	28	18	367	

	Чай с молоком	135//15//5	2	1	17	83
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66
	Фрукты	180	1	1	18	81
Завтрак всего			20	33	68	629
Обед	Салат "Калейдоскоп"	100	1	6	5	75
	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250//5	2	6	17	136
	Митболы с сыром (свинина) ТК	100	17	32	5	379
	Рагу овощное "Пора года"	150	4	11	24	210
	Компот из свеж.яблок	200	0	0	24	94
	Хлеб ржаной	40	2	0	18	88
Обед всего			27	55	93	983
Полдник	Сырники из творога	100	21	8	22	248
	Сок	200	1	0	20	92
Полдник всего			22	9	42	340
			68	97	203	1952

пит.11-18 всего				
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	3р пит.11-18
Белки	10,86	11,46	14	13,91
Жиры	47,18	49,25	42	44,6
Углеводы	42,6	39,85	45	41,55
	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3	3р пит.11-18
Завтрак	28	27,3		22,6
Обед	42	42,7		35,3
Полдник	0	0		12,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

				Белки	Жиры	3-Углевод	4-Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Шницели (говядина)	60	9	8	10	153	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22	
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101	
	Завтрак всего				25	18	74	568
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50	
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165	
		Шашлычок	60	19	4	2	114	
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149	
		Сок	200	1	0	20	92	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
Хлеб ржаной		40	2	0	18	88		
Обед всего				36	18	96	711	
2р пит.06-10 всего				61	36	170	1280	
2р пит.11-18	Завтрак	Шницели (говядина)	90	14	13	14	230	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37	
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101	
	Завтрак всего				30	22	81	660
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50	
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165	
		Шашлычок	100	31	6	3	190	
		Пюре картофельное	180	4	6	26	179	
		Сок	200	1	0	20	92	
		Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	
Хлеб ржаной		30	1	0	14	66		
Обед всего				49	22	102	822	
2р пит.11-18 всего				80	44	183	1481	
3р пит.06-10	Завтрак	Шницели (говядина)	60	9	8	10	153	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Горошек консервир. (порц.)	30	2	0	4	22	
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101	
	Завтрак всего				25	18	74	568
	Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50	
		Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165	
		Шашлычок	60	19	4	2	114	
		Пюре картофельное	150	3	5	22	149	
		Сок	200	1	0	20	92	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
Хлеб ржаной		40	2	0	18	88		

Обед всего				36	18	96	711
Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)	60	3	5	32	181	
	Кефир (порц.)	200	6	5	8	106	
	Фрукты	120	0	0	12	54	
Полдник всего				9	10	52	341
Зр пит.06-10 всего				70	46	222	1621
Зр пит.11-18	Завтрак	Шницели (говядина)	90	14	13	14	230
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Чай с молоком	135//15//50	2	1	17	83
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
		Горошек консервир. (порц.)	50	3	0	6	37
		Йогурт 2%	120	6	2	10	101
		Завтрак всего				30	22
Обед	Салат "Мозаика" со сметаной	100	1	3	4	50	
	Суп картофельный с рыбой	250//25	8	6	20	165	
	Шашлычок	100	31	6	3	190	
	Пюре картофельное	180	4	6	26	179	
	Сок	200	1	0	20	92	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	
	Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
Обед всего				49	22	102	822
Полдник	Гренки с джемом (или повидлом)	60	3	5	32	181	
	Кефир (порц.)	200	6	5	8	106	
	Фрукты	160	1	1	16	72	
Полдник всего				9	10	56	359
Зр пит.11-18 всего				89	54	239	1840

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3р	3р пит.11-18
Белки	18,92	21,49	17	19,33
Жиры	25,42	26,75	26	26,59
Углеводы	53,14	49,5	55	51,93

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	3	3р пит.11-18
Завтрак	31,1	31,2		25,1
Обед	38,9	38,8		31,3
Полдник	0	0		13,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6	
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	75	16	8	3	156	
		Печенье	30	2	4	22	125	
		З-Сок	200	1	0	20	92	
		Фрукты	160	1	1	16	72	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
		Каша вязкая пшеничная	100	3	3	16	108	
	Завтрак всего				25	16	88	602
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9	
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157	
Плов со свиной В1		60//144	17	34	37	524		
Компот из свежих яблок		200	0	0	24	94		
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44		
Обед всего				24	39	93	828	
2р пит.06-10 всего				49	56	181	1430	
2р пит.11-18	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6	
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	90	20	10	4	188	
		Печенье	30	2	4	22	125	
		Фрукты	160	1	1	16	72	
		Сок	200	1	0	20	92	
		Хлеб ржаной	30	1	0	14	66	
		Каша вязкая пшеничная	100	3	3	16	108	
	Завтрак всего				28	18	93	656
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9	
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157	
Плов со свиной В1		75//180	21	42	46	655		
Компот из свежих яблок		200	0	0	24	94		
Хлеб ржаной		30	1	0	14	66		
Обед всего				29	48	107	981	
2р пит.11-18 всего				57	66	201	1636	
3р пит.06-10	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6	
		Рыба жареная "Золотая рыбка"	75	16	8	3	156	
		Печенье	30	2	4	22	125	
		Фрукты	160	1	1	16	72	
		Сок	200	1	0	20	92	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
		Каша рассыпчатая пшеничная	100	4	4	26	158	
	Завтрак всего				26	17	98	653
	Обед	Огурец свежий (порцион.)	80	1	0	2	9	
		Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	22	157	
Плов со свиной В1		60//144	17	34	37	524		
Компот из свежих яблок		200	0	0	24	94		
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44		
Обед всего				24	39	93	828	
Полдник	Запеканка из творога "Зебра" со	110//17	23	12	28	321		
	Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57		
Полдник всего				24	12	43	378	
3р пит.06-10 всего				74	69	234	1858	
3р пит.11	Завтрак	Огурец свежий (порцион.)	50	0	0	1	6	