

**ГБУ КО «Мысковский детский дом –интернат  
для детей с ментальными нарушениями»**

**Сезонное 14- дневное меню**

**ЗИМА**

**Первая неделя****Понедельник**

Наименование блюд	Выход гр	диета	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Яйцо куриное вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная жидкая	200/155		6,92	8,2	29,31	218,36
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Кофейный напиток с молоком	200		3,32	2,93	25,65	143,73
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>23,08</b>	<b>31,15</b>	<b>101,12</b>	<b>788,29</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100		0,9	5,08	9,11	86,1
Щи со сметаной	250/15; 200/15		2,56	5,82	9,92	93,49
Биточки особые запеченные	100		13,55	19,01	9,4	288,74
Вермишель отварная	200		7,78	8,16	49,49	302,7
Соус белый	30		0,21	1,32	1,29	17,91
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
<b>Всего «Обед»</b>			<b>33,47</b>	<b>40,5</b>	<b>153,1</b>	<b>1128,44</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога	210		35,33	26,07	25,85	366,81
Кисломолочный напиток 2,5%	200		5,6	2,5	7,5	116
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>40,93</b>	<b>28,57</b>	<b>33,35</b>	<b>482,81</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из отварной моркови с з/горошком	100/60		2,15	5,13	8,09	90,35
Биточки особые запеч.	100	шк	13,55	19,01	9,4	288,74
Горбуша духовая с мас.	50/5	дошк	10,6	8,39	2,18	131,05
Картофельное пюре	200		3,58	5,07	22,79	161,98
Соус белый	30		0,21	1,32	1,29	17,91
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	50		2,8	0,56	24,7	116
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>26,47</b>	<b>31,54</b>	<b>123,69</b>	<b>963,78</b>
<b>Сонник</b>						
Ряженка 2,5%	200		2,5	5,0	3,42	70,83
<b>Всего за день</b>			<b>126,45</b>	<b>136,76</b>	<b>414,68</b>	<b>3434,15</b>

## Вторник

<b>Завтрак</b>						
Сыр порционно	30/20		6,96	7,29		95,7
Каша ячневая молочная жидкая	210		5,61	4,89	32,84	192,03
Масло сливочное порционно	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молоком	200		3,62	3,02	24,94	145,4
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>23,95</b>	<b>30,62</b>	<b>103,66</b>	<b>796,33</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы консервированные порционно	100/50		2,8		1,3	19
Суп картофельный со свиной	200/20		30,66	69,03	15,78	161,65
Колбаса вареная	100/50		12,78	22,18	1,5	257
Капуста тушеная	200		4,24	8,65	18,04	146,81
Кисель из кураги	200		1,24		42,72	171,64
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	139,2
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
<b>Всего «Обед»</b>			<b>59,23</b>	<b>100,97</b>	<b>135,03</b>	<b>1019,6</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Дорожная»	100		8,15	10,8	62,58	377,45
Ряженка 2,5%	200		2,5	5	3,42	70,83
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>10,65</b>	<b>15,8</b>	<b>66</b>	<b>448,28</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты и моркови	100/60		1,57	5,08	9,44	90,8
Гуляш из говядины	75/50 50/50		12,76	5,02	4,03	216,27
Рис припущенный	200/150		4,82	5,47	53,73	270,37
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50		3,5	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>27,27</b>	<b>16,68</b>	<b>139,19</b>	<b>908,14</b>
<b>Сонник</b>						
Кисломолочный напиток 2,5%	200		5,6	2,5	7,5	116
<b>Всего за день</b>			<b>126,7</b>	<b>166,57</b>	<b>451,38</b>	<b>3288,35</b>

## Среда

<b>Завтрак</b>						
Колбаса вареная	97/50		12,41	21,53	1,45	249,29
Каша пшеничная молочная	210/155		7,4	11,04	36,78	277,64
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Кофейный напиток с молоком.	200		3,32	2,93	25,65	143,73
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>27,09</b>	<b>50,47</b>	<b>88,31</b>	<b>918,36</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100/100		0,9	5,08	9,11	86,1
Рассольник домашний с мясом	200/20		5,84	7,22	14,21	142,5
Птица тушеная в соусе	60/50 30/50		9,74	9,18	2,6	132,45
Макароны отварные	150/130		5,65	4,29	36,03	205,43
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Лук репка порционный	25		34,4	27,33	157,29	1021,48
Хлеб пшеничный	100/30		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>34,4</b>	<b>27,33</b>	<b>157,29</b>	<b>1021,48</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Дорожная»	100/70		8,15	10,8	62,58	377,45
Молоко пастеризованное	200/250		5,8	5	9,6	108
Бананы свежие порционные	190/150		2,85	0,95	39,9	182,4
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>16,8</b>	<b>16,75</b>	<b>112,08</b>	<b>667,85</b>
<b>Ужин</b>						
Томаты консервированные	60		0,5		2,1	10
Тефтели мясные с рисом	100		14,23	13,3	14,54	231,15
Картофельное пюре	250/200		4,48	6,34	28,5	202,48
Компот из смеси фруктов	200		0,19		26,62	124,05
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>26,56</b>	<b>20,75</b>	<b>125,55</b>	<b>822,38</b>
<b>Сонник</b>						
Снежок 2,5%	200		5,4	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>110,25</b>	<b>120,3</b>	<b>504,83</b>	<b>3588,0285</b>

## четверг

<b>Завтрак</b>						
Драчена	75		8,67	11,48	4,99	158,43
Каша манная молочная	200/150		6,14	6,58	31,05	208,8
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молоком	200		3,62	3,02	24,94	145,4
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>26,19</b>	<b>36,5</b>	<b>106,86</b>	<b>875,83</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	100/60		1,04	5,16	7,42	81,9
Суп с макаронами и свиной	200/15		5,02	4,75	16,64	129,68
Скумбрия (филе) запеченое	75/50		13,87	7,6	3,53	138,15
Картофельное пюре	200/150		3,58	5,07	22,79	161,98
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>31,05</b>	<b>23,69</b>	<b>137,44</b>	<b>939,71</b>
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	210/140		22,18	7,43	38,03	292,91
Чай с сахаром	200				14,97	59,85
Повидло фруктовое	60/50		0,24		39	150
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>22,42</b>	<b>7,43</b>	<b>92</b>	<b>502,76</b>
<b>Ужин</b>						
Помидоры консервированные	100/60		1,1	0,1	3,5	20
Птица тушеная в соусе	105/50 85/50		18,49	22,29	11,86	253,8
Каша гречневая вязкая	205/155		11,66	5,96	55,87	335,64
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>39,37</b>	<b>29,46</b>	<b>143,22</b>	<b>940,14</b>
<b>Сонник</b>						
Ряженка 2,5%	200		2,5	5	3,42	70,83
<b>Всего за день</b>			<b>121,53</b>	<b>102,08</b>	<b>482,94</b>	<b>3329,27</b>

## Пятница

<b>Завтрак</b>						
Сыр порционный	30/20		6,96	7,29		95,7
Каша ячневая молочная жид.	210/160		6,9	10,28	37,02	266,04
Масло сливочное	20/15		0,16	14,52	0,28	132,2
Кофейный напиток с молоком	200		3,32	2,93	25,65	143,73
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>24,94</b>	<b>35,92</b>	<b>108,55</b>	<b>868,67</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100/60		1,62	10,08	6,22	123,08
Борщ с мясом и сметаной	200/30/10		6,23	15,84	11,42	213,79
Котлета из говядины запеченая	100		12,98	15,34	10,55	258,03
Макароны отварные	150		5,65	4,29	36,03	205,43
Соус белый	50/30		0,33	2,2	2,15	29,85
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Лук репка порционный	20		0,35		1,9	8,8
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>35,28</b>	<b>48,86</b>	<b>140,26</b>	<b>1169,68</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	100/75		7,47	11,97	56,37	365,43
Молоко пастеризованное	200		5,8	5	9,6	108
Яблоки свежие	250/200		1	1	24,5	117,5
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>14,27</b>	<b>17,97</b>	<b>90,47</b>	<b>590,93</b>
<b>Ужин</b>						
Икра из кабачков	100/50		2	9	8,6	122
Жаркое по-домашнему с говядиной	250/100 200/50		25,92	22,33	45,32	454,9
Кисель из кураги	200		1,24		42,72	171,64
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>36,32</b>	<b>32,44</b>	<b>150,43</b>	<b>1003,24</b>
Сонник Йогурт питьевой 2,5%	200		6,6	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>117,41</b>	<b>140,19</b>	<b>511,31</b>	<b>3790,52</b>

## Суббота

<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	100/50		1,25		12,28	41,06
Каша пшеничная молоч.жидк.	200/150		8,97	7,57	44,13	272,75
Масло сливочное порционно	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Чай с лимоном	200/20		0,02	0,02	15,63	67,33
Хлеб пшеничный	50/50		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего Завтрак»</b>			<b>14,38</b>	<b>22,56</b>	<b>96,47</b>	<b>628,84</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы консервированные	50/50		1,4		0,65	9,5
Суп крестьянский со сметаной	300/15 200/10		3,4	8,13	19,36	165,42
Мясо отварное (говядина)	100/50		18,72	16,01	0,67	221,4
Горох отварной	150/150		15,1	2,47	31,77	213,55
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>50,89</b>	<b>28,17</b>	<b>147,79</b>	<b>1064,87</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Дорожная»	100/70		8,15	10,8	62,58	377,45
Чай с молоком	200		3,19	2,75	28,26	139,2
Апельсины свежие	200/150		1,8	0,4	16,2	80
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>13,14</b>	<b>13,95</b>	<b>107,04</b>	<b>596,65</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты	100/60		1,62	10,08	6,22	123,08
Шницель из говядины с чесноч.	100/100		13,13	15,35	11,25	261,52
Макаронны отварные	150/130		5,65	4,29	36,03	205,43
Соус белый	30		0,21	1,32	1,29	17,91
Напиток шиповника	200/180			0,68	19,96	97,8
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>	<b>200</b>		<b>27,77</b>	<b>32,83</b>	<b>128,54</b>	<b>960,44</b>
<b>Сонник</b>						
Варенец 2,5%	200		5,6	2,5	7,5	116
<b>Всего за день</b>			<b>111,78</b>	<b>100,01</b>	<b>487,34</b>	<b>3366,8</b>

## Воскресенье

<b>Завтрак</b>						
Сыр порционный	30/20		6,96	7,29		95,7
Каша кукурузная мол. вязкая	155/155		5,6	6	37,57	227,04
Масло сливочное порц.	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молоком	200		3,62	3,02	24,94	145,4
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>20,14</b>	<b>31,28</b>	<b>86,94</b>	<b>715,84</b>
<b>Обед</b>						
Горошек зеленый консерв.	100/65		3,09	0,2	6,51	40
Свекольник с мясом и сметан.	225		5,44	7,78	16,14	155,33
Котлета из горбуши запеченая	70		13,52	7,94	6,82	161,64
Картофельное пюре	250/200		4,48	6,34	28,5	202,48
Соус белый с овощами	50		0,21	1,32	1,29	17,91
Лук репка порционно	25/20		0,35		1,9	8,8
Кисель из кураги	200		1,24		42,72	171,64
Хлеб пшеничный	80/40		6,08	0,72	36,48	184,8
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>37,77</b>	<b>24,96</b>	<b>170</b>	<b>1081,8</b>
<b>Полдник</b>						
Мармелад	100		0,1		79,4	321
Чай с молоком	200		3,19	2,75	28,26	139,2
Яблоки свежие порционные	250/150		1	1	24,5	117,5
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>4,29</b>	<b>3,75</b>	<b>132,16</b>	<b>577,7</b>
<b>Ужин</b>						
Помидоры консервир.	100/60		0,75		3,15	15
Сардельки	97/48		12,41	21,53	1,45	249,29
Рагу овощное	300/300		14,9	8,45	57,88	301,43
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/50		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/60		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>36,18</b>	<b>31,09</b>	<b>134,47</b>	<b>896,42</b>
<b>Сонник</b>						
Снежок 2,5%	20		5,4	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>103,78</b>	<b>96,08</b>	<b>545,17</b>	<b>3429,76</b>



**Вторая неделя****Понедельник**

Наименование блюд	Выход гр	диета	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Колбаса полукопченая	20		3,32	5,48		62,4
Драчена	75		8,67	11,48	4,99	158,43
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Кофейный напиток с молоком	200		3,32	2,93	25,65	143,73
Хлеб пшеничный	100/40		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>19,27</b>	<b>34,86</b>	<b>55,07</b>	<b>612,28</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100/60		0,9	5,08	9,11	86,1
Щи с мясом и сметаной	300/30/10 200/30/10		6,52	18,97	10,07	230,5
Биточки из говядины запеченные	100/80		12,98	15,34	10,55	258,03
Макароны отварные	150/130		5,65	4,29	36,03	205,43
Соус красный	30		0,29	0,88	1,79	8,81
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
<b>Всего «Обед»</b>			<b>38,61</b>	<b>46,12</b>	<b>162,89</b>	<b>1243,87</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Домашняя»	75		5,6	9,48	42,29	278,59
Молоко 2,5%	200		5,8	5	9,6	108
Яблоки свежие	250/200		1	1	24,5	117,5
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>12,4</b>	<b>15,48</b>	<b>76,39</b>	<b>504,09</b>
<b>Ужин</b>						
Огурцы консервиров. порц.	100/60		2,8		1,3	19
Горбуша духовая с маслом	110/60	шк	21,2	18,81	4,37	271,09
Картофельное пюре	250/200		4,48	6,34	28,5	202,48
Соус белый	30		0,21	1,32	1,29	17,91
Компот из смеси сухих фрук.	200		0,19		26,62	12,05
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>35,83</b>	<b>26,26</b>	<b>114,58</b>	<b>871,32</b>
<b>Сонник</b>						
Варенец 2,5%	200		5,6	2,5	7,5	116
<b>Всего за день</b>			<b>111,71</b>	<b>125,22</b>	<b>416,43</b>	<b>3347,54</b>

## Вторник

<b>Завтрак</b>						
Омлет с сыром	55		7,45	13,51	1,22	159,25
Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,75	10,07	42,45	284,4
Масло сливочное порционно	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Чай с сахаром	200				24,95	99,75
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>17,16</b>	<b>38,55</b>	<b>93,05</b>	<b>791,1</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	100/60		1,0	5,16	7,42	81,9
Рассольник домашний	300		3,32	6,03	22,57	153,5
Рагу с мясом свинины	200/100 200/50		15	12,43	27,8	331,28
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	139,2
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
<b>Всего «Обед»</b>			<b>31,05</b>	<b>25,18</b>	<b>168,2</b>	<b>1118,98</b>
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога паровой	250		42,03	31,03	35,32	461,99
Повидло фруктовое	25		0,1		16,25	62,5
Молоко 2,5%	200		5,8	5	9,6	108
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>47,93</b>	<b>36,03</b>	<b>61,17</b>	<b>632,49</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты	100/45		1,62	10,08	6,22	123,08
Плов из отварной птицы	210/180		15,33	20,23	39,2	409,5
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/30		3,5	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>25,07</b>	<b>31,42</b>	<b>117,41</b>	<b>863,28</b>
<b>Сонник</b>						
Йогурт питьевой 2,5%	200		6,6	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>127,81</b>	<b>136,18</b>	<b>461,43</b>	<b>3563,85</b>

## Среда

<b>Завтрак</b>						
Яйцо куриное вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	155		5,11	6,27	21,94	165,19
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молок.	200		3,04	2,52	28,97	154,55
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>17,19</b>	<b>28,36</b>	<b>75,62</b>	<b>630,44</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы консервированные	50		1,4		0,65	9,5
Суп картофельный с мясом св.	325 225		11,03	11,92	22,79	237,87
Птица тушеная в соусе	60/50 30/50		9,74	9,18	2,6	132,45
Каша перловая	150/130		4,46	4,16	25,65	151,63
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Лук репка порционный	40/25		0,56		3,04	14,08
Хлеб пшеничный	100/30		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>39,11</b>	<b>26,82</b>	<b>148,17</b>	<b>991,73</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Школьная»	90		8,29	8,98	21,19	182,79
Чай с сахаром	200				14,97	59,85
Бананы свежие порционные	250/200		3,75	1,25	52,5	240
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>12,04</b>	<b>10,23</b>	<b>88,66</b>	<b>482,64</b>
<b>Ужин</b>						
Горошек зеленый	65		2,01	0,13	4,23	26
Горбуша припущенная	110/55		20,59	13,95	0,13	207,1
Картофельное пюре	250/200		4,48	6,35	28,5	202,48
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>34,62</b>	<b>21,53</b>	<b>119,92</b>	<b>863,58</b>
<b>Сонник</b>						
Ряженка 2,5%	200		2,5	5	3,42	70,83
Пряники			2,16	1,26	34,97	157,5
<b>Всего «Сонник»</b>			<b>4,66</b>	<b>6,26</b>	<b>38,39</b>	<b>228,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>17,62</b>	<b>93,2</b>	<b>470,76</b>	<b>3196,72</b>

## четверг

<b>Завтрак</b>						
Омлет	100		11,11	17,2	2,13	207,9
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молоком	200		3,62	3,02	24,94	145,4
Хлеб пшеничный	50/40		3,8	0,45	244,15	115,5
Пряники	45		2,16	1,26	34,97	157,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>20,85</b>	<b>36,45</b>	<b>86,47</b>	<b>758,5</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты и моркови	100/60		1,57	5,08	9,44	90,8
Борщ с мясом и сметаной	300/30/10		7,02	15,66	13,82	224,51
Мясо отварное (говядина)	90		16,84	14,41	0,61	199,26
Каша гречневая	155		8,81	4,51	42,24	253,77
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	100/30		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>46,61</b>	<b>41,22</b>	<b>161,45</b>	<b>1223,34</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога	250		43,16	31,15	37,96	488,39
Мед	45		0,36		36,14	140,85
Молоко	250		7,25	6,25	12	135
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>50,77</b>	<b>37,4</b>	<b>86,1</b>	<b>764,24</b>
<b>Ужин</b>						
Огурцы свежие порционно	117		0,82	0,12	1,9	12,87
Печень по -строгановски	100/100 50/50		19,66	15,02	13,52	269,58
Картофель отварной	250/200		5,2	9,32	40,83	266,99
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>33,22</b>	<b>25,57</b>	<b>143,31</b>	<b>977,44</b>
<b>Сонник</b>						
Йогурт 2,5%	200		6,6	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>157,95</b>	<b>145,64</b>	<b>498,93</b>	<b>3881,52</b>

## Пятница

<b>Завтрак</b>						
Сыр порционный	40/30		9,28	9,72		127,6
Каша молочная «Дружба»жид.	210		5,29	6,68	28,35	195,65
Масло сливочное	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Чай с лимоном	220		0,2	0,2	15,65	67,33
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>18,73</b>	<b>31,39</b>	<b>68,41</b>	<b>638,28</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отвар.моркови с з/горошком	100/60		2,15	5,13	8,09	90,35
Щи с мясом и сметаной	300/30/10 200/30/10		6,52	18,97	10,07	230,05
Биточки из говядины запечен.	100/80		12,98	15,34	10,55	258,03
Макароны отварные	150/130		5,65	4,29	36,03	205,43
Соус белый	30/30		0,21	1,32	1,29	17,91
Напиток шиповника	200/180			0,68	19,96	97,8
Хлеб пшеничный	80/40		6,08	0,72	36,48	184,8
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>36,95</b>	<b>47,11</b>	<b>152,11</b>	<b>1224,02</b>
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	210/140		22,18	7,43	38,03	292,91
Повидло фруктово-ягодное	25		0,1		16,25	62,5
Кисель из сухофруктов	200		0,4		27,64	139,06
Груши свежие	250/150		1		26,75	105
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>23,68</b>	<b>7,43</b>	<b>108,67</b>	<b>599,47</b>
<b>Ужин</b>						
Икра из кабачков	100/50		2	9	8,6	122
Минтай запеченный с луком	175/25 90/10		21,34	11,17	6,47	236,95
Картофель тушеный	200		3,25	9,99	25,2	208,26
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>35,06</b>	<b>31,27</b>	<b>114,16</b>	<b>906,71</b>
Сонник Ряженка 2,5%	200		2,5	5	3,42	70,83
<b>Всего за день</b>			<b>116,92</b>	<b>122,2</b>	<b>446,77</b>	<b>3439,31</b>

## Суббота

<b>Завтрак</b>						
Колбаса вареная порц.	97/50		12,41	21,53	1,45	249,29
Каша пшеничная молоч.жидк.	210/155		7,4	11,04	36,78	277,64
Масло сливочное порционно	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Кофейный напиток с молоком	200/200		3,32	2,93	25,65	143,73
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего Завтрак»</b>			<b>27,09</b>	<b>50,47</b>	<b>88,31</b>	<b>918,36</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный	100		1,39	10,25	11,08	110,51
Рассольник домашний с мясом	200/20 200/20		5,84	7,22	14,21	142,5
Скумбрия (филе) запеченое	70/50		13,87	7,6	3,53	138,15
Каша перловая	150/150		4,46	4,16	25,65	151,63
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>37,83</b>	<b>30,79</b>	<b>149,81</b>	<b>997,79</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Дорожная»	100/70		8,15	10,8	62,58	377,45
Молоко	200/250		5,8	5	9,6	108
Апельсины свежие	250/200		2,25	0,5	20,25	100
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>92,43</b>	<b>585,45</b>
<b>Ужин</b>						
Томаты консервированные	100/60		14,23	13,3	14,54	231,15
Тефтели мясные с рисом	100/100		14,23	13,3	14,54	231,15
Капуста тушеная	150/150		3,09	7,02	13,16	109,02
Компот из смеси сухих фрукт.	200/180		0,19		26,62	124,05
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>	<b>200</b>		<b>25,17</b>	<b>21,43</b>	<b>110,21</b>	<b>728,92</b>
<b>Сонник</b>						
Снежок 2,5%	200		5,4	5	21,6	158
<b>Всего за день</b>			<b>111,69</b>	<b>123,99</b>	<b>462,36</b>	<b>3388,52</b>

## Воскресенье

<b>Завтрак</b>						
Драчена	75		8,67	11,48	4,99	158,43
Каша манная мол. жидкая	155/150		6,14	6,58	31,05	208,8
Масло сливочное порц.	20/10		0,16	14,52	0,28	132,2
Какао с молоком	200		3,62	3,02	24,94	145,4
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
<b>Всего «Завтрак»</b>			<b>23,39</b>	<b>36,05</b>	<b>85,41</b>	<b>760,33</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежей моркови с чесноком	100/60		1,15	5,08	9,15	85,36
Суп с макаронами и мясом св.	215		5,02	4,75	16,64	129,68
Гуляш из говядины	75/50		12,76	5,02	4,03	216,27
Картофель отварной	250/200		5,2	9,32	40,83	266,99
Компот из сухофруктов	200		0,38		33,27	173,3
Хлеб пшеничный	100/40		7,6	0,9	45,6	231
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Обед»</b>			<b>35,47</b>	<b>25,73</b>	<b>179,16</b>	<b>1241,8</b>
<b>Полдник</b>						
Конфеты шоколадные	50		2,4	17,35	28,8	274,5
Чай с сахаром	200				14,97	59,85
Яблоки свежие порционные	250/200		1	1	24,5	117,5
<b>Всего «Полдник»</b>			<b>3,4</b>	<b>18,35</b>	<b>68,27</b>	<b>451,85</b>
<b>Ужин</b>						
Кукуруза отв. консервир.	65		1,45	0,09	3,05	18,8
Сардельки	97/48		12,41	21,53	1,45	249,29
Картофельное пюре	250/200		4,48	6,34	28,5	202,48
Лук репка порционно	25		0,35		1,9	8,8
Сок фруктовый	200		0,96		18,2	76
Хлеб пшеничный	50/30		3,8	0,45	24,15	115,5
Хлеб ржаной	60/25		3,36	0,66	29,64	139,2
<b>Всего «Ужин»</b>			<b>26,81</b>	<b>29,07</b>	<b>106,89</b>	<b>810,07</b>
<b>Сонник</b>						
Ряженка 2,5%	200		2,5	5	3,42	70,83
<b>Всего за день</b>			<b>90,57</b>	<b>114,2</b>	<b>443,15</b>	<b>3334,88</b>