

Утверждаю:  
 Директор ДОЛ "Искорка"  П.Н. Дудкин  
 " 14 "  2025 г.

Примерное меню на 14 дней ДОЛ "Искорка" на 2025 г. 12+

	выход блюда	1-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,8
	35	Сыр "Хохланд"	4,9	8,05	1,4	97,7
	30	Колбаса в/к	4,8	7,8	0	90,0
	200	Каша молочная гречневая с маслом	8,8	9,0	36	271,7
	200	Чай с сахаром	0,2	0	9,1	36,0
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>23,06</b>	<b>34,9</b>	<b>65,6</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	100	Перец Болгарский	1,3	0,1	5,3	27,0
	250/25/10	Суп овощной с курицей со сметаной	7,68	10,38	7,13	150,68
	100	Рыба жареная (филе трески)	14,7	13,3	4,0	194,5
	180	Картофельное пюре	3,7	11,0	21,6	207,4
	200	Компот из вишни	0,1	0,05	24,54	117,0
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
			<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>31,28</b>	<b>36,39</b>	<b>81,73</b>
полдник	90	Слойка Черемушки	4,5	16,2	38,7	315
	200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
			<b>5,5</b>	<b>17,0</b>	<b>67,6</b>	<b>447,0</b>
ужин	100	Огурец свежий	0,7	0,1	1,9	12,0
	100	Бифштекс натуральный	23,53	22,41	1,81	301,96
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,625	39,44	219,4
	200	Чай с сахаром	0,2	0	9,1	36,0
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
			<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>34,36</b>	<b>28,935</b>	<b>71,3</b>
2-й ужин	270	Снежок Домик в деревне	8,10	6,80	27,00	202,50
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
			<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>49,40</b>	<b>370,50</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 1-й день:</b>	<b>104,30</b>	<b>131,62</b>	<b>356,56</b>	<b>3063,39</b>

	выход блюда	2-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,8
	20	Джем порционный	0	0	12,0	48,0
	30	Сыр порциями	7,1	9,9	0,0	117,6
	130	Десерт творожный "Дониссимо" 5,8%	7,2	7,5	21,8	183,3
	200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,26	17,2	31,58	310,9
	200	Кофейный напиток	4,5	3,7	19,6	127,1
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>30,42</b>	<b>48,3</b>	<b>104,1</b>	<b>971,3</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	100	Кукуруза консервированная	2,60	1,00	15,20	80,00
	250/25/10	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и	9,14	13,10	13,49	211,50
	75/75	Филе куриное тушеное с овощами	14,80	13,80	15,20	247,70
	180	Булгур	6,80	3,90	33,20	195,00
	200	Напиток из облепихи	0,6	2,4	7,4	56,2
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>37,74</b>	<b>35,76</b>	<b>103,65</b>	<b>897,00</b>
полдник	100	Рулет с маком	8,7	5,5	62,0	335,0
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>10,52</b>	<b>6,1</b>	<b>98,0</b>	<b>479,0</b>
ужин	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	100	Эскалоп	17,57	34,25	3,20	392,60
	180	Рис припущенный	4,40	5,00	44,00	251,64
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>27,57</b>	<b>41,25</b>	<b>79,1</b>	<b>811,84</b>
2-й ужин	190	Йогурт питьевой Растишка	5,30	5,30	21,50	155,80
	50	Печенье Супер Котик	2,75	12,50	31,00	245,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,05</b>	<b>17,80</b>	<b>52,50</b>	<b>400,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й день:</b>	<b>114,30</b>	<b>149,23</b>	<b>458,29</b>	<b>3643,94</b>

	выход блюда	3-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,05	8,25	0,09	74,8
	50	Сёмга слабосоленая	11,5	6,5	0,0	104,5
	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	62,8
	250/35	Макаронные изделия отварные с сыром	12,4	19,06	28,44	332,6
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>33,53</b>	<b>40,21</b>	<b>56,9</b>	<b>720,27</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	250/25	Суп гороховый с говядиной	14,18	10,1	31,2	284,3
	100/75	Котлета куриная (из куриной грудки),соус	16,7	19,7	20,0	324,0
	180	Каша гречневая рассыпчатая	9,87	7,61	43,1	280,5
	200	Напиток из черной смородины	0,46	0,34	28,08	112,68
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>46,09</b>	<b>39,51</b>	<b>145,38</b>	<b>1130,08</b>
полдник	100	Полоска песочная с джемом	5,3	22,5	52,8	433,0
	200	Банан	2,2	0,6	40,0	178,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>7,7</b>	<b>23,1</b>	<b>102,1</b>	<b>649,0</b>
ужин	100	Капуста тушеная	3,70	6,60	14,20	138,60
	100	Сосиски отварные Кроха	10,00	25,00	0,00	269,00
	180	Картофельное пюре	3,70	11,00	21,60	207,40
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>21,90</b>	<b>44,40</b>	<b>63,90</b>	<b>760,60</b>
2-й ужин	200	Молочко "Славянские кружева"	6,00	6,40	9,40	120,00
	50	Печенье Сормовское	4,00	6,50	33,50	210,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>10,00</b>	<b>12,90</b>	<b>42,90</b>	<b>330,00</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 3-й день:</b>	<b>119,22</b>	<b>160,12</b>	<b>432,21</b>	<b>3673,95</b>

	выход блюда	4-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,060	8,250	0,080	74,800
	20	Джем порционный	0,000	0,000	12,000	48,000
	50	Сырок глазированный	4,250	14,500	14,500	205,000
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,770	4,080	30,360	182,600
	200	Какао	3,300	3,100	13,300	95,000
	20*20	Хлеб пшеничный	4,300	1,800	19,000	109,600
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>16,680</b>	<b>31,730</b>	<b>89,240</b>	<b>715,000</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	100	Перец Болгарский	1,3	0,1	5,3	27,0
	250/25	Суп вермишелевый с курицей	8,55	6,38	16	158,12
	75/75	Азу	9,5	6,0	15,3	154,5
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,625	39,44	219,4
	200	Напиток из брусники	0,2	0	21,8	82,0
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>29,0</b>	<b>18,665</b>	<b>117</b>	<b>747,6</b>
полдник	100	Булочка с изюмом	7,88	5,32	40,5	264,7
	200	Персики в сиропе	1	0,2	27,4	194,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>9,08</b>	<b>5,52</b>	<b>77,2</b>	<b>496,7</b>
ужин	100	Томаты свежие	1,1	0,2	3,8	22,0
	100	Шницель натуральный рубленый	12,00	23,00	0,00	255,00
	180	Рагу овощное с баклажанами	4,3	12,6	25,4	227,0
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>21,9</b>	<b>37,6</b>	<b>57,3</b>	<b>649,6</b>
2-й ужин	210	Коктейль молочный "Растишка"	6,7	5,3	21,6	161,7
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,2	15,7	31,5	275,6
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>9,9</b>	<b>21</b>	<b>53,1</b>	<b>437,3</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 4-й день:</b>	<b>86,540</b>	<b>114,515</b>	<b>414,840</b>	<b>3130,190</b>

	выход блюда	5-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад к/в	4,80	1,80	0,60	39,00
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша рисовая молочная с маслом	6,10	10,30	24,10	182,00
	200	Кофейный напиток	4,50	3,70	19,60	127,10
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>24,44</b>	<b>33,78</b>	<b>80,15</b>	<b>672,90</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	100	Зеленый горошек консервированный	3,62	0,33	7,65	48,91
	250/25/10	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана	9,54	12,70	16,39	223,50
	100	Бифштекс натуральный ( вырезка)	22,29	15,01	0,00	252,00
	180	Кус-кус	6,80	0,30	39,30	201,60
	200	Напиток из ягодной смеси с/м	0,20	0,08	17,42	70,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>46,25</b>	<b>29,98</b>	<b>99,92</b>	<b>902,61</b>
полдник	100	Кленовая косичка	3,70	22,40	36,30	362,00
	200	Груша	0,80	0,60	20,60	94,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>4,70</b>	<b>23,00</b>	<b>66,20</b>	<b>494,00</b>
ужин	100	Огурец соленый	0,80	0,10	1,70	13,00
	268/50	Запеканка картофельная с соусом	24,48	29,32	33,4	511,4
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>29,78</b>	<b>31,22</b>	<b>63,2</b>	<b>670,00</b>
2-й ужин	210	Кефир Ам-Ам	5,90	6,70	8,60	117,60
	50	Печенье "Слана"	4,00	9,00	33,50	230,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>9,90</b>	<b>15,70</b>	<b>42,10</b>	<b>347,60</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 5-й день:</b>	<b>115,07</b>	<b>133,68</b>	<b>372,57</b>	<b>3171,11</b>

	выход блюда	6-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Колбаса в/к	4,80	7,80	0,00	90,00
	130	Десерт творожный "Дониссимо" 5,8%	7,20	7,50	21,80	183,30
	200/5	Каша геркулесовая с маслом	9,01	9,32	40,12	280,60
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>25,57</b>	<b>34,67</b>	<b>90,10</b>	<b>774,30</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	50	Филе сельди "Матиас"	7,60	6,40	0,00	87,50
	250/25/10	Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной,	9,14	13,10	9,49	196,50
	100	Шницель рыбный натуральный (рубленный)	14,45	5,03	5,65	156,18
	180	Картофель пюре (отварной)	3,70	11,00	21,60	207,40
	200	Напиток из красной смородины	0,36	0,18	21,67	90,84
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>39,05</b>	<b>37,27</b>	<b>77,57</b>	<b>845,02</b>
полдник	100	Сосиски в тесте (сосиски молочные)	9,85	16,57	34,25	316,27
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>11,67</b>	<b>17,19</b>	<b>70,23</b>	<b>460,27</b>
ужин	100	Перец Болгарский	1,30	0,10	5,30	27,00
	100	Голень куриная отварная	15,90	12,00	0,10	173,10
	180	Рис припущенный	4,40	5,00	44,00	251,64
	200	Чай с сахаром	0,13	0,02	15,20	62,00
	20*2	Хлеб ржаной	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>26,23</b>	<b>18,92</b>	<b>92,70</b>	<b>659,34</b>
2-й ужин	200	Коктейль Чудо	5,80	6,00	32,00	206,00
	45	Печенье "ТРИО"	2,50	6,80	31,10	194,90
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,30</b>	<b>12,80</b>	<b>63,10</b>	<b>400,90</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 6-й день:</b>	<b>110,82</b>	<b>120,85</b>	<b>414,70</b>	<b>3223,83</b>

	выход блюда	7-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,05	8,25	0,09	74,80
	50	Сёмга слабосоленая	11,50	6,50	0,00	104,50
	40	Яйцо варёное	5,10	4,60	0,30	62,80
	250/35	Макаронные изделия отварные с сыром	12,38	19,06	28,44	332,57
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>33,53</b>	<b>40,21</b>	<b>56,93</b>	<b>720,27</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	250/35	Суп картофельный рыбный	10,18	2,60	16,65	150,85
	100	Язык отварной	24,00	15,00	2,70	241,83
	180	Каша гречневая рассыпчатая	9,87	7,61	43,12	280,50
	200	Компот из вишни	0,10	0,05	24,54	117,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>49,05</b>	<b>27,02</b>	<b>109,97</b>	<b>918,78</b>
полдник	100	Полоска песочная с джемом	5,30	22,50	52,80	433,00
	200	Ананасы в сиропе	0,00	0,00	34,00	140,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>5,50</b>	<b>22,50</b>	<b>96,10</b>	<b>611,00</b>
ужин	100	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00
	120	Сосиски детские Кроха	10,00	25,00	0,00	269,00
	180	Картофель "Фри"	3,90	11,20	41,90	293,40
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>22,50</b>	<b>39,42</b>	<b>91,22</b>	<b>823,60</b>
2-й ужин	205	Коктейль питьевой АМ-АМ	5,50	5,10	15,40	129,20
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,20	15,70	31,50	275,60
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,70</b>	<b>20,80</b>	<b>46,90</b>	<b>404,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 7-й день:</b>	<b>119,28</b>	<b>149,95</b>	<b>422,12</b>	<b>3562,45</b>

	выход блюда	8-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад в/к	4,80	1,80	0,60	39,00
	115	Йогурт Чудо	3,50	2,90	18,60	113,90
	200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,35	10,23	27,42	229,18
	200	Какао	3,30	3,10	13,30	95,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>22,31</b>	<b>28,08</b>	<b>51,58</b>	<b>661,48</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	100	Кукуруза консервированная	2,60	1,00	15,20	80,00
	250/30/10	Суп вермишелевый с курицей	6,90	2,80	55,20	189,94
	75/75	Гуляш из говядины	18,34	16,75	4,68	152,14
	180	Кус-кус	6,80	0,30	39,30	201,60
	200	Кисель из клюквы	0,10	0,00	22,80	111,44
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>38,54</b>	<b>22,41</b>	<b>156,34</b>	<b>841,72</b>
полдник	200/20	Запеканка из творога со сгущённым молоком	29,03	19,00	31,18	412,07
	200	Бананы	2,20	0,60	40,00	178,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>31,43</b>	<b>19,60</b>	<b>80,48</b>	<b>628,07</b>
ужин	100	Огурец соленый	0,80	0,10	1,70	13,00
	100	Бифштекс рубленый	12,00	23,00	0,00	255,00
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>26,33</b>	<b>30,85</b>	<b>88,56</b>	<b>736,60</b>
2-й ужин	210	Йогурт питьевой Тема	5,60	6,40	16,60	146,00
	30	Печенье бисквитное Медвежонок Барни	1,80	5,70	17,70	129,30
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>7,40</b>	<b>12,10</b>	<b>34,30</b>	<b>275,30</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 8-й день:</b>	<b>126,01</b>	<b>113,04</b>	<b>432,26</b>	<b>3227,17</b>

	выход блюда	9-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	20	Джем порционный	0,00	0,00	12,00	48,00
	30	Сыр порциями	7,10	9,90	0,00	117,60
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,77	4,08	30,36	182,60
	200	Кофейный напиток	4,50	3,70	19,60	127,10
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>25,41</b>	<b>35,66</b>	<b>97,81</b>	<b>800,10</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	100	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00
	250/25	Борщ	8,88	11,10	13,20	191,30
	100/200	Плов из птицы (филе бедра кур)	27,54	7,64	47,01	548,17
	200	Напиток из облепихи	0,60	2,40	7,40	56,20
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>41,52</b>	<b>22,80</b>	<b>88,67</b>	<b>914,27</b>
полдник	100	Булочка венская	9,65	6,40	51,29	288,57
	200	Груша	0,80	0,60	20,60	94,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>10,65</b>	<b>7,00</b>	<b>81,19</b>	<b>420,57</b>
ужин	100	Перец Болгарский	1,30	0,10	5,30	27,00
	100	Бифштекс натуральный	23,53	22,41	1,81	301,96
	180	Рагу овощное	2,97	9,54	18,18	172,08
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>35,70</b>	<b>35,17</b>	<b>72,71</b>	<b>750,24</b>
2-й ужин	210	Биойогурт питьевой	6,50	5,90	21,80	165,90
	28	Печенье "Чоко-Пай"	1,50	4,20	20,20	126,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,00</b>	<b>291,90</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 9-й день:</b>	<b>121,28</b>	<b>110,73</b>	<b>403,38</b>	<b>3261,08</b>

	выход блюда	10-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Колбаса в/к	4,80	7,80	0,00	90,00
	50	Сырок глазированный Александров	4,25	14,50	14,50	205,00
	200/5	Каша рисовая молочная с маслом	6,10	10,30	24,10	182,00
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>19,71</b>	<b>42,65</b>	<b>66,78</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	250/25/10	Суп овощной с курицей со сметаной	7,68	10,38	7,13	150,68
	75/75	Чахохбили из филе бедра	22,40	11,90	5,00	216,00
	180	Каша гречневая рассыпчатая	9,87	7,61	43,12	280,50
	200	Напиток из брусники	0,20	0,00	21,80	82,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>45,05</b>	<b>31,65</b>	<b>100,01</b>	<b>857,78</b>
полдник	100	Пирожки с капустой и яйцом	6,27	6,99	33,84	223,56
	200	Киви	2,00	1,20	20,60	96,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>8,47</b>	<b>8,19</b>	<b>63,74</b>	<b>357,56</b>
ужин	100	Зеленый горошек консервированный	3,62	0,33	7,65	48,91
	268/50	Запеканка картофельная с соусом	24,48	29,32	33,40	511,40
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>36,00</b>	<b>32,77</b>	<b>88,47</b>	<b>809,51</b>
2-й ужин	180	Ряженка Агуша	5,40	5,80	15,30	135,00
	40	Вафли "Акульчев"	3,10	10,80	20,20	188,80
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>8,50</b>	<b>16,60</b>	<b>35,50</b>	<b>323,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 10-й день:</b>	<b>117,73</b>	<b>131,86</b>	<b>375,50</b>	<b>3130,05</b>

	выход блюда	11-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад	4,80	1,80	0,60	39,00
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,57	8,80	31,02	230,70
	200	Кофейный напиток	3,20	2,70	15,90	100,60
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>24,61</b>	<b>31,28</b>	<b>83,37</b>	<b>695,10</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	100	Перец Болгарский	1,30	0,10	5,30	27,00
	250/25	Суп гороховый	14,18	10,10	31,20	284,30
	75/75	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	19,80	11,10	9,75	219,45
	180	Каша гречневая рассыпчатая	9,87	7,61	43,12	280,50
	200	Кисель из клюквы	0,10	0,00	23,00	111,60
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>49,05</b>	<b>30,47</b>	<b>131,53</b>	<b>1029,45</b>
Полдник	150/50	Запеканка из творога с малиновым соусом	27,20	19,30	40,10	446,60
	200	Персики	1,80	0,20	19,00	90,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>29,20</b>	<b>19,50</b>	<b>68,40</b>	<b>574,60</b>
Ужин	100	Кукуруза консервированная	2,60	1,00	15,20	80,00
	120	Филе индейки тушеное с яблоками и чесноком	14,40	2,40	21,60	180,00
	180	Рис припущенный	4,40	5,00	44,00	251,64
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>29,30</b>	<b>11,52</b>	<b>128,22</b>	<b>760,84</b>
2-й ужин	180	Йогурт питьевой Агуша	5,20	4,00	22,70	147,60
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>7,20</b>	<b>11,60</b>	<b>45,10</b>	<b>315,60</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 11-й день:</b>	<b>139,36</b>	<b>104,37</b>	<b>477,62</b>	<b>3459,59</b>

	выход блюда	12-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	35	Сыр "Хохланд"	4,90	8,05	1,40	97,65
	130	Йогурт "Актибио"	5,59	3,77	17,68	127,40
	200/5	Каша геркулесовая с маслом	9,01	9,32	40,12	280,60
	200	Какао	3,30	3,10	13,30	95,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>27,16</b>	<b>34,29</b>	<b>91,58</b>	<b>785,05</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	100	Капуста тушеная	1,58	3,82	4,69	72,57
	250/25/10	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана	9,54	12,70	16,39	223,50
	100	Эскалоп	17,57	34,25	3,20	392,60
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	200	Компот из вишни	0,10	0,05	24,54	117,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>38,22</b>	<b>57,01</b>	<b>107,42</b>	<b>1131,67</b>
Полдник	100	Булочка с корицей	7,60	5,20	48,92	273,30
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>9,42</b>	<b>5,82</b>	<b>84,90</b>	<b>417,30</b>
Ужин	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	100/5	Рыба жареная с маслом	14,70	13,30	4,00	194,50
	180	Картофельное пюре	3,70	11,00	21,60	207,40
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>27,40</b>	<b>27,62</b>	<b>76,82</b>	<b>673,10</b>
2-й ужин	200	Коктейль молочный Растишка	6,93	4,20	20,79	147,00
	30	Печенье бисквитное Медвежонок Барни	1,80	5,70	17,70	129,30
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,73</b>	<b>9,90</b>	<b>38,49</b>	<b>276,30</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 12-й день:</b>	<b>110,93</b>	<b>134,63</b>	<b>420,21</b>	<b>3367,42</b>

	выход блюда	13-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	50	Сёмга слабосоленая	11,50	6,50	0,00	104,50
	40	Яйцо варёное	5,10	4,60	0,30	62,80
	250/35	Макаронные изделия отварные с сыром	12,38	19,06	28,44	332,57
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>33,54</b>	<b>40,21</b>	<b>56,92</b>	<b>720,27</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	100	Зеленый горошек консервированный	3,62	0,33	7,65	48,91
	250/25/10	Пци зеленые с говядиной и сметаной	19,80	10,95	4,55	197,85
	75/75	Гуляш из говядины	18,34	16,75	4,68	152,14
	180	Каша гречневая рассыпчатая	9,87	7,61	43,12	280,50
	200	Напиток из черной смородины	0,46	0,34	28,08	112,68
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>55,89</b>	<b>37,54</b>	<b>107,24</b>	<b>898,68</b>
Полдник	100	Сосиски в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
	200	Яблоко	0,80	0,80	19,60	94,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>10,85</b>	<b>17,37</b>	<b>63,15</b>	<b>448,27</b>
Ужин	100	Капуста цветная запеченная	8,00	16,00	6,00	202,00
	100/75	Шницель натуральный рубленый, соус сливочный	12,34	25,34	1,07	281,54
	180	Рис припущенный	4,40	5,00	44,00	251,64
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>32,64</b>	<b>49,46</b>	<b>98,49</b>	<b>984,38</b>
2-й ужин	210	Йогурт питьевой АМ-АМ	6,30	5,30	22,10	159,60
	50	Вафли Акульчев	2,30	9,90	27,90	210,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,60</b>	<b>15,20</b>	<b>50,00</b>	<b>369,60</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 13-й день:</b>	<b>141,52</b>	<b>159,78</b>	<b>396,80</b>	<b>3505,20</b>

	выход блюда	14-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад в/к	4,80	1,80	0,60	39,00
	125	Пудинг Чудо	3,40	3,80	5,10	107,50
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,77	4,08	30,36	182,60
	200	Кофейный напиток	4,50	3,70	19,60	127,10
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>21,83</b>	<b>23,43</b>	<b>74,74</b>	<b>640,60</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	100	Томаты свежие	1,10	0,20	3,80	22,00
	250/25	Суп картофельный с чечевицей и говядиной	13,13	16,20	13,00	249,80
	100	Язык отварной	24,00	15,00	2,70	241,83
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>47,66</b>	<b>37,59</b>	<b>99,10</b>	<b>923,63</b>
Полдник	100	Ватрушка с творогом	15,48	13,54	42,28	342,34
	200	Ананасы в сиропе	0,00	0,00	34,00	140,00
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>15,68</b>	<b>13,54</b>	<b>85,58</b>	<b>520,34</b>
Ужин	100	Огурец свежий	0,70	0,10	1,90	12,00
	100	Бифштекс натуральный (вырезка)	23,53	22,41	1,81	301,96
	180	Рагу овощное с баклажанами	4,30	12,60	25,40	227,00
	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>36,43</b>	<b>38,23</b>	<b>76,53</b>	<b>790,16</b>
2-й ужин	200	Молочко "Славянские кружева"	6,00	6,40	9,40	120,00
	45	Печенье "ТРИО"	2,50	6,80	31,10	194,90
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,50</b>	<b>13,20</b>	<b>40,50</b>	<b>314,90</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 14-й день:</b>	<b>130,10</b>	<b>125,99</b>	<b>397,45</b>	<b>3273,63</b>

Заведующий производством

Бухгалтер

Заведующий складом

Л.П. Удодова

Л.Б. Токмакова

А.А. Лехина