

	макаронами													
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
762(2)	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
	Обед													
2006г№1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129		17	1		41	45	20	1
2006г № 51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	2,89	5,00	13,03	109		20	1		41	37	18	1
2006г№ 204	Макаронны отварные	180	6,95	6,35	42,39	253		25,01	1,3		26,4	59	11	1,3
2006г№ 189	Котлеты рубленые из кур	70/10	11,02	12,45	7,52	186	0,06	0,6	32	1,5	46,4	86,4	24	
2006г№ 254	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	61		7			8	5	4	1
2006г №282	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,33	380	0,08	0,04			15,51		9,72	0,8
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		53,52	75,61	231,74	1727	1,04	80,05	55,1	3,6	208,21	257,5	90,52	6,3
	Среда													
	Завтрак													
257(1)	Каша молочная пшеничная с маслом	150/20	4,05	8,4	24,75	189								
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
642(1)	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154								
	Обед													
2003г№9	Салат «Золотая осень»	100	1,18	11,99	7,41	140		22	2		41	33	19	1
2006г № 45	Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195								
2003 № 36	Рис припущенный с овощами	180	4,53	6,94	45,73	265		1,3	2,4		13,2	106,8	36	1,3
418(1)	Зразы рубленые с яйцом и маслом	70/5	8,54	14,62	9,36	203		1			20	32	4	
	Сок фруктовый	200	16,3	16,8	18,96	94								
2006г №277	Булочка «Веснушка»	100	7,68	7,35	58,83	332								
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		69,16	101,29	258,03	1900	0,9	24,5	24,2	2,1	100,7	196,9	62,8	3,5

	Четверг													
	Завтрак													
257(1)	Каша молочная ячневая с маслом	150/20	6,0	21,0	24,0	307		216,36			106,25		52,22	1,3
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
	Кофе 3в1	200	4	4	20,0	121		146,45			120,3		14	0,1
	Обед													
58(2)	Салат картофельный с сельдью	50/30	6,15	4,2	6,7	89								
2006г № 27	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/20	2,0	9,0	11,0	143		398,11	2		61,14	61	27,37	1
2006г № 204	Макароны отварные	180	6,95	6,35	42,39	253		25,01	1,3		26,4	59	11	1,3
2003г № 43	Суфле "Рыбка"	100	12,85	11,81	8,99	194		1			63	105	18	1
2006г № 247	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116		4	8					
1996 г №87	Манник	100	6,22	6,9	52,8	296								
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		61,3	86,8	230,56	1847	0,9	791,13	31,1	2,1	403,59	250,1	126,39	5,9
	Пятница													
	Завтрак													
284(1)	Омлет натуральный	105	10,6	17,0	2,4	207								
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
629(1)	Чай с лимоном	200/20/7	0,3	-	15,2	60								
	Обед													
ТТК	Салат «Здоровье»	100	1,24	9,98	9,2	132		30			49	34	15	1
2006г №33	Рассольник домашний со сметаной	250/20	5,03	11,3	32,38	150		20	1		37	85	31	1
2006г №79	Овощи в молочном соусе	180	4,28	9,12	14,49	155		44	10		153	155	72	2,6
2006г № 152	Рыба, запеченная с яйцом	80	30,0	18,0	4,0	291		438,96	2,6	46	73,62	28	41,64	1,7
2006г №253	Компот из урюка	200	0,33	5,5	22,66	92		1	1		25	22	16	1

2006г.№ 305	Колбасные изделия, запеченные в тесте	115	10,36	19,32	34,85	355								
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		78,24	113,76	170,84	1770	0,9	534,16	34,4	48,1	364,12	349,1	179,44	8,5
	Понедельник													
	Завтрак													
294(1)	Сырники из творога с повидлом	75/25	13,06	8,55	27,43	278	0,04	0,2	16,6	1	90	127	14,5	0,5
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
	Кофе 3в1	200	4,0	4,0	20,0	121		146,45			120,3		14	0,1
	Обед													
ТТК	Салат из свеклы «Бурячек»	100	1,06	15,08	5,78	164								
2006г № 55	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	250/20	2,09	6,33	10,64	108		32			45	50	24	1
2003г №38	Плов овощной	180	4,19	10,44	42,03	279			1,3		13,2	64,8	21,6	
2003г №63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223		14	3		45	116	41	2
2006г.№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	22,0	87		87,45			33,6	15	4,5	1
2003г №79	Ватрушка со сметаной	100	6,6	6,1	40,2	245	0,07	0,04			13,88		8,74	0,7
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		62,01	89,32	210,76	1833	1,01	280,34	40,7	3,1	387,48	397,9	132,14	6,5
	Вторник													
	Завтрак													
257(1)	Каша молочная овсяная с маслом	150/20	6,0	21,0	24,0	07		216,36			106,25		52,22	1,3
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
762(2)	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
	Обед													
2003г.№10	Салат из свежей капусты с чесноком	100	1,47	14,99	9,21	178		29	2		43	35	20	1
2006г №40	Суп картофельный с мясными	250/17,5	5,0	5,0	18,0	139		657,01	1		25,64	39	33	1,3

	фрикадельками													
2006 №215	Картофель отварной в молоке	200	5,0	5,0	25,0	175		850,77			83,37	61	38,78	1,4
2003г № 64	Колбаски "Витаминные"	100	12,0	15,0	2,0	196		160,99			25,31	54	15,68	1,1
	Коктейль молочный	200	-	-	16,07	64								
2006г №283	Булочка дорожная	100	7,0	14,0	53,0	368		67,15			13,83		9,59	0,7
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		40,43	100,13	210,44	1889	0,9	1991,68	22,8	2,1	327,3	214,1	169,43	8,0
	Среда													
	Завтрак													
257(1)	Каша молочная рисовая с маслом	150/20	4,44	17,17	6,49	225								
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
629(1)	Чай с лимоном	200/20/7	0,3	-	15,2	60								
	Обед													
2003г№5	Салат «Рыжик»	100	5,87	20,0	4,77	223		6	6		59	56	36	1
2006г №36	Суп из овощей со сметаной	250/20	1,93	5,86	12,59	115		32	3		43	72	34	1
2006г №196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	8,0	44,0	285		272,27			23,67	256	143,22	4,9
2006г №162	Гуляш из говядины	100/100	36,13	40,35	11,23	553								
2006г №254	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	61		7			8	5	4	1
2006г№304	Пирожки печеные с яблоками	75	-	1,0	13,0	56		78,31			5,81		3,14	0,7
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		73,93	115,92	157,93	1906	0,9	395,78	28,8	2,1	165,98	414,1	224,16	9,8
	Четверг													
	Завтрак													
276(1)	Макароны, запеченные с сыром	185	9,73	11,57	41,67	310								
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
642(1)	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154								

	Обед													
2003(11)	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140		36			53	35	18	1
2006г № 34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/20	5,03	11,3	32,38	150		20	1		37	85	31	1
2006г №216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	193		31,2			51,6	69	28	1,3
393/2	Сосиски отварные	65	10,48	27,24	0,8	226								
2006г № 260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117								
2003г № 73	Пицца с мясом	100	13,39	12,63	25,88	271								
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		69,34	113,99	217,3	1889	0,9	87,4	20,8	2,1	168,1	214,1	80,8	4,5
	Пятница													
	Завтрак													
257(1)	Каша молочная манная с маслом	150/20	3,45	3,6	16,5	112	0,04	0,7	23,4	0,2	90,3	75,6	12,4	0,2
23(2)	Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
22(2)	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
	Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
628(1)	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15,0	57		25,25			5,25		4,4	0,9
	Обед													
2006г № 2	Салат "Витаминный"	100	1,0	15,0	6,0	169		271,82	1		46,61	37	20,37	1,1
2006г №43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	141		16	2		27	65	26	1
2006г №84	Рагу овощное с кабачками	200	4,84	11,35	29,59	240		34	5,3		77,3	105,3	45,3	1,3
2003г № 50	Котлета "Детская"	60	16,72	9,75	11,5	200								
2003г № 75	Пицца овощная	100	7,7	18,33	36,71	342								
	Сок виноградный	200	1,0	-	21,2	94								
	Хлеб «Дарницкий»	40	5,5	0,4	17,8	66								
	Итого:		53,32	89,31	187,59	1683	0,94	347,97	51,5	2,3	272,96	308	112,27	5,7

Среднее количество Ккал в день 1823