

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 22,58 | 16,03 | 44,9 | 367,2 | 0,08 | 0,83 | 0,009 | 0 | 275,4 | 312,5 | 38,06 | 0,78 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 18,0 | 10,0 | 4,0 | 0,6 |
| Пряник | 100 | 5,6 | 5,0 | 76,3 | 362,0 | 5,3 | 0 | 0 | 16,0 | 1,1 | 6,3 | 2,3 | 4,4 |
| Свежие фрукты (Груша) | 200 | 0,36 | 0,14 | 37,66 | 77,80 | 0,1 | 20,0 | 0,1 | 0 | 16,0 | 34,0 | 28,0 | 12,0 |
| Хлеб Дарницкий | 30 | 3,06 | 0,5 | 30,7 | 96,7 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 55,3 | 20,7 | 1,03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого:** |  | **41,4** | **28,37** | **237,46** | **1206,52** | **8,45** | **49,37** | **0,109** | **16,0** | **376,1** | **418,70** | **131,66** | **72,21** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с тушёнкой | 250 | 6,67 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,19 | 8,7 | 0,04 | 0 | 19,0 | 66,0 | 26,0 | 0,9 |
| Жаркое по - домашнему | 200 | 20,65 | 21,04 | 15,04 | 344,0 | 0,19 | 8,6 | 0,05 | 0 | 40,0 | 302,5 | 63,8 | 3,8 |
| Нарезка из свежих помидор | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,25 | 0,03 | 7,53 | 0,1 | 0,1 | 4,25 | 6,05 | 7,85 | 0,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,40 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| Йогурт | 200 | 6,0 | 12,0 | 25,6 | 234,0 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0 | 240,0 | 28,0 | 190,0 | 0 |
| **Итого:** |  | **39,97** | **36,96** | **119,94** | **960,74** | **0,65** | **29,21** | **0,29** |  **0,1** | **338,3** | **577,38** | **334,29** | **8,16** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из капусты с тушён.и сметан | 250/10 | 4,2 | 6,4 | 17,2 | 145,3 | 0,06 | 10,3 | 0,25 | 0 | 50,5 | 31,0 | 77,3 | 1,6 |
| Биточки из говядины  | 100 | 10,68 | 23,1 | 5,74 | 334,0 | 2,3 | 53,0 | 0 | 0 | 140,2 | 0,6 | 24,6 | 146,8 |
| Рис отварной | 150 | 3,2 | 7,1 | 43,6 | 211,7 | 4,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14,1 | 0,7 | 37,4 | 80,4 |
| Нарезка из свежих огурцов | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,15 | 0 | 3,0 | 0 | 0,05 | 6,85 | 4,15 | 12,54 | 0,5 |
| Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 21,0 | 16,0 | 23,0 | 0,7 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,4 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| Слойка Свердловская | 100 | 7,5 | 13,0 | 51,0 | 360,0 | 22,0 | 0 | 0 | 3,7 | 1,0 | 7,5 | 4,0 | 14,0 |
| **Итого:** |  | **32,54** | **50,73** | **191,39** | **1379,55** | **28,80** | **66,44** | **0,35** | **3,75** | **260,65** | **170,55** | **220,24** | **246,36** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп Овощной с тушёнкой и сметаной | 250/10 | 9,6 | 6,7 | 15,3 | 171,0 | 2,9 | 25,7 | 0 | 0 | 52,1 | 0,6 | 32,3 | 53,4 |
| Каша пшённая на молоке с маслом | 200/5 | 8,6 | 11,78 | 43,8 | 316,83 | 0,25 | 0,49 | 0,07 | 0 | 137,5 | 212,9 | 47,8 | 1,42 |
| Какао со сгущённым молоком | 200 | 5,0 | 4,9 | 32,5 | 190,0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 121,0 | 14,0 | 90,0 | 1,0 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 30/20/10 | 8,8 | 9,35 | 18,6 | 247,0 | 0,03 | 0 | 0,06 | 0 | 9,8 | 22,1 | 8,05 | 0,37 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0 | 1,3 | 32,6 | 16,0 | 22,0 | 4,4 |
| Хлеб Дарницкий | 30 | 3,06 | 0,5 | 30,7 | 96,7 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 55,3 | 20,7 | 1,03 |
| **Итого:** |  | **35,86** | **34,03** | **160,5** | **1115,63** | **3,35** | **47,19** | **0,13** | **1,3** | **366,5** | **320,9** | **235,7** | **61,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник с тушёнкой и сметаной | 250/10 | 6,86 | 6,8 | 21,0 | 166,30 | 0,1 | 11,8 | 0 | 0 | 45,0 | 193 | 33,0 | 1,0 |
| Гуляш из говядины | 125 | 18,0 | 16,6 | 6,74 | 331,53 | 0,7 | 42,5 | 0,12 | 0,25 | 100,8 | 1,1 |  47,7 | 255,2 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 45,2 | 147,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 36,0 | 9,0 | 0,9 |
| Компот из яблок | 200 | 0,1 | 0 | 25,6 | 97,3 | 0 |  54,7 | 0 | 0 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,4 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| Фрукты свежие (банан) | 200 | 2,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,1 | 20,0 | 0,1 | 0 | 16,0 | 84,0 | 56,0 | 12,0 |
| **Итого:** |  | **38,48** | **32,80** | **181,94** | **1127,53** | **1,1** | **129,08** | **0,22** | **2,25** | **204,60** | **428,70** | **190,3** | **271,96** |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп Гороховый с тушёнкой 250 | 6,67 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,19 | 8,7 | 0,04 | 0 | 19,0 | 66,0 | 26,0 | 0,9 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 22,58 | 16,03 | 44,9 | 367,2 | 0,08 | 0,83 | 0,009 | 0 | 275,4 | 312,5 | 38,06 | 0,78 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Бутерброд с колбасой | 30/25 | 4,99 | 0,99 | 28,3 | 112,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 35,91 | 0,36 | 14,73 | 41,88 |
| Свежие фрукты (апельсин) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0 | 10,0 | 0 | 0,7 | 38,0 | 24,0 | 32,0 | 4,0 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,4 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| **Итого** |  | **41,36** | **21,48** | **171,96** | **949,19** | **0,44** | **22,51** | **0,49** | **0,7** | **403,36** |  **523,24** | **157,43** | **50,52** |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 22,35 | 186,1 | 0,2 | 15,8 | 0,3 | 0,4 | 47,6 | 49,1 | 115,9 | 2,2 |
| Куриная голень отварная с маслом | 100 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 1,0 | 0 | 0 | 0,1 | 13,2 | 0,7 | 19,8 | 99,4 |
| Нарезка из свежих огурцов | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,15 | 0 | 3,0 | 0 | 0,05 | 6,85 | 4,15 | 12,54 | 0,5 |
| Рис отварной | 150 | 3,2 | 7,1 | 43,6 | 211,7 | 4,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14,1 | 0,7 | 37,4 | 80,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 8,07 | 17,0 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 11,8 | 1,3 | 8,0 | 11,3 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,4 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| **Итого:** |  | **41,99** | **30,46** | **117,14** | **855,03** | **6,74** | **18,88** | **0,4** | **1,09** | **120,55** | **166,55** | **235,04** | **195,86** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из капусты с тушён.и сметан | 250/10 | 4,2 | 6,4 | 17,2 | 145,3 | 0,06 | 10,3 | 0,25 | 0 | 50,5 | 31,0 | 77,3 | 1,6 |
| Плов с отварной говядиной | 200 | 16,29 | 16,96 | 52,68 | 424,48 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 2,2 | 25,8 | 61,2 | 286,7 | 3,6 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0 | 25,6 | 97,3 | 0 | 54,7 | 0 | 0 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| Хлеб «Дарницкий» | 60 | 6,12 | 1,0 | 41,4 | 193,4 | 0,14 | 0,08 | 0 | 0 | 27,0 | 110,6 | 41,4 | 2,06 |
| Печенье | 60 | 1,65 | 4,6 | 4,6 | 198,7 | 0 | 34,9 | 0 | 2,1 | 62,4 | 18,4 | 57,4 | 1,35 |
| **Итого:** |  | **28,36** | **28,96** | **141,48** | **1059,18** | **0,4** | **101,98** | **0,55** | **4,3** | **171,5** | **225,20** | **466** | **9,41** |