

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	51,37	432,5	188
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
фрукт	100	-	-	11,3	46	
ИТОГО	515	18,18	18,31	89,87	605	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	11,3	4,6	14	219,8	324/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	23,98	17,06	70,1	600,9	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	520	18,63	26,75	87,08	658,4	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	500	25,67	28,44	82,98	636,37	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
сыр	30	19,8	19,8	0,4	264	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	530	35,34	43,24	70,35	771,55	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
птица отварная	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
напиток «Виташка» с витаминами	200	-	-	19	132	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	505	24,86	28,3	67,94	688,9	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	510	21,78	21,08	77,24	590,9	