


Утверждаю:  
 Директор ДОЛ "Искорка"  П.Н. Дудкин  
 " 31 " марта 2026 г.

**Примерное меню на 14 дней ДОЛ "Искорка" на 2026 г. 7+**

	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
	200/5	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>	<b>679,75</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	200/25/10	Суп овощной с курицей со сметаной	7,2	10,2	7,7	157,8
	100	Рыба жареная (филе трески)	14,7	13,3	4,0	194,5
	150	Картофельное пюре	3,1	9,2	18,0	172,9
	180	Компот из вишни	0,1	0,04	22,08	105,3
	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>29,78</b>	<b>34,46</b>	<b>73,98</b>	<b>754,70</b>
полдник	80	Булочка Венская	7,72	5,1	41,03	230,86
	200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>8,72</b>	<b>5,9</b>	<b>69,93</b>	<b>362,9</b>
ужин	80	Перец болгарский	1,0	0,1	4,2	22,0
	75/100	Говядина тушёная с черносливом	8,93	9,09	26,2	209,49
	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>20,06</b>	<b>15,615</b>	<b>97,9</b>	<b>596,5</b>
2-й ужин	200	Кефир Славянское кружево	6,00	6,40	8,00	114,00
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>30,40</b>	<b>282,00</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 1-й день:</b>	<b>89,62</b>	<b>104,90</b>	<b>358,82</b>	<b>2759,80</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
	130	Творожок	7,2	7,5	21,8	183,3
	200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,26	17,2	31,58	310,9
	180	Кофейный напиток	2,8	2,4	14,4	90,5
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>21,62</b>	<b>37,1</b>	<b>98,9</b>	<b>817,1</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	80	Зелёный горошек	2,9	0,26	6,12	39,1
	200/25/10	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	8,2	10,2	9,1	167,1
	75/75	Филе куриное тушеное с овощами	14,80	13,80	15,20	247,70
	150	Кус-кус отварной	5,66	0,25	32,75	168,00
	180	Напиток из брусники	0,18	0	19,62	73,8
	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>35,54</b>	<b>26,07</b>	<b>101,95</b>	<b>802,33</b>
полдник	100	Рулет с маком	8,7	5,5	62,0	335,0
	200	Апельсин	3,22	1,04	18,96	85,4
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,2	0	9,3	38,0
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>12,12</b>	<b>6,5</b>	<b>90,3</b>	<b>458,4</b>
ужин	120	Сосиски отварные детские	14,4	20,4	1,08	241,2
	150	Картофельное пюре	3,1	9,2	18,0	172,9
	80	Капуста тушёная	1,632	2,93	6,29	61,6
	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>23,63</b>	<b>34,33</b>	<b>53,5</b>	<b>621,30</b>
2-й ужин	260	Йогурт питьевой	7,50	3,90	28,60	179,40
	50	Печенье Сормовское	4,00	6,50	33,50	210,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>11,50</b>	<b>10,40</b>	<b>62,10</b>	<b>389,40</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й день:</b>	<b>104,41</b>	<b>114,44</b>	<b>427,64</b>	<b>3172,53</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
	200/30	Макаронные изделия отварные с сыром	7,9	9,18	43,74	288,9
	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>29,08</b>	<b>30,33</b>	<b>72,2</b>	<b>676,58</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	80	Огурей свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	200/25	Суп гороховый с говядиной	10,9	8,5	13,2	182,1
	75/75	Индейка тушёная в сливочном соусе	32,2	7,4	50,9	394,5
	150	Рис припущенный	3,6	4,3	36,7	209,7
	180	Напиток из черной смородины	0,41	0,31	25,27	101,41
	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>51,47</b>	<b>22,15</b>	<b>146,72</b>	<b>1003,91</b>
полдник	150/20	Запеканка творожная со сгущённым молоком	20,46	15,48	39,2	378,0
	200	Банан	2,2	0,6	40,0	178,0
	200	Напиток лимонный	0,13	0,02	18,58	70,29
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>22,79</b>	<b>16,1</b>	<b>97,8</b>	<b>626,3</b>
ужин	100	Шницель натуральный рубленый	15,0	22,0	13,0	312,7
	150	Овощное рагу из баклажан	3,58	10,5	21,2	189,2
	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	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>23,96</b>	<b>34,46</b>	<b>65,31</b>	<b>665,07</b>
2-й ужин	175	Ряженка "Славянские кружева"	5,3	4,4	7,4	89,3
	40	Зефир	0,40	0,00	31,60	128,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>5,70</b>	<b>4,40</b>	<b>39,00</b>	<b>217,30</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 3-й день:</b>	<b>133,00</b>	<b>107,44</b>	<b>442,04</b>	<b>3273,15</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
	30	Карбонад к/в	4,80	1,80	0,60	39,00
	200/5	Каша молочная рисовая с маслом	5,7	7,6	50,3	292,6
	200	Чай с сахаром	0,2	0	9,1	36,0
	20*20	Хлеб пшеничный	4,300	1,800	19,000	109,600
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>15,020</b>	<b>19,450</b>	<b>91,080</b>	<b>600,000</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,0</b>
обед	80	Перец Болгарский	1,0	0,1	4,2	22,0
	200/25	Суп вермишелевый с курицей	26,91	9,7	14,65	93,6
	75/100	Азу из говядины	9,5	6,0	15,3	154,5
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,3	8,95	37,4	262,5
	180	Кисель из клюквы	0,1	0	20,7	100,4
	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>49,6</b>	<b>26,31</b>	<b>111,38</b>	<b>739,6</b>
полдник	90	Фагготини	4,55	16,1	41,3	329,0
	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>5,75</b>	<b>16,3</b>	<b>78,0</b>	<b>561,0</b>
ужин	268	Запеканка картофельная с мясом	23,66	25,25	31,06	462,80
	50	Соус сметанный	0,82	4,07	2,34	48,60
	80	Огурец солёный	0,4	0,1	1,5	8,0
	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>29,38</b>	<b>31,22</b>	<b>63,0</b>	<b>665,0</b>
2-й ужин	200	Коктейль Чудо	6,20	6,00	29,40	196,00
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,2	15,7	31,5	275,6
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>9,4</b>	<b>21,7</b>	<b>60,9</b>	<b>471,6</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 4-й день:</b>	<b>109,160</b>	<b>114,980</b>	<b>425,360</b>	<b>3121,200</b>

	выход блюда	5-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Колбаса к/в	2,9	8,1	0	85,0
	130	Творожок	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша манная молочная с маслом	5,8	7,4	40,26	251,7
	180	Кофейный напиток	2,8	2,4	14,4	90,5
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
			<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>20,51</b>	<b>35,88</b>	<b>90,51</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
			<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>
обед	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	200/25/10	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана	8,4	10,3	9,92	169,9
	100	эскалоп из свинины	19,0	42,8	6,8	487,0
	150	рис припущенный	3,6	4,3	36,7	209,7
	180	компот из вишни	0,1	0,04	22,08	105,3
	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>35,78</b>	<b>59,16</b>	<b>97,67</b>
полдник	100	булочка с изюмом	7,27	5,45	53,7	300,5
	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>8,27</b>	<b>6,05</b>	<b>83,59</b>
ужин	75/100	Чахохбили из филе бедра кур	27,0	11,0	0	214,0
	180	макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	75	капуста цветная запеченая с сыром	3,5	2,6	3,4	49,6
	200	чай с сахаром, лимоном	0,13	0,02	15,2	62,0
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
			<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>40,56</b>	<b>20,05</b>	<b>77,0</b>
2-й ужин	175	Снежок "Славянское кружево"	4,9	4,4	19,3	136,5
	50	Печенье "Слана"	4,00	9,00	33,50	230,00
			<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,90</b>	<b>13,40</b>	<b>52,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 5-й день:</b>	<b>114,02</b>	<b>134,54</b>	<b>422,61</b>	<b>3385,73</b>

	выход блюда	6-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Сыр порционный	7,10	9,90	0,00	117,60
	125	Йогурт	3,8	3,1	20,4	125,0
	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>24,47</b>	<b>32,37</b>	<b>88,70</b>	<b>743,60</b>
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<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
	200/25/10	щи из свежей капусты с картофелем, говядиной,	8,2	10,2	6,7	155,9
	100	Шницель рыбный натуральный (рубленный)	14,45	5,03	5,65	156,18
	150	картофель отварной	2,9	5,7	20,0	150,0
	180	Напиток из красной смородины	0,3	0,16	19,52	81,8
	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>37,27</b>	<b>29,05</b>	<b>71,03</b>	<b>738,02</b>
полдник	100	Булочка венская	9,65	6,40	51,29	288,57
	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>11,47</b>	<b>7,02</b>	<b>87,27</b>	<b>432,57</b>
ужин	80	огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	100	Голень куриная отварная	15,90	12,00	0,10	173,10
	150	рис припущенный	3,6	4,3	36,7	209,7
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>24,76</b>	<b>18,18</b>	<b>75,69</b>	<b>576,00</b>
2-й ужин	175	Кефир "Славянские кружева"	5,3	5,6	7,0	96,3
	50	Пастила	1,2	0,0	29,5	129,5
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>6,50</b>	<b>5,60</b>	<b>36,50</b>	<b>225,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 6-й день:</b>	<b>104,47</b>	<b>92,22</b>	<b>380,19</b>	<b>2799,99</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
	200/30	макаронные изделия отварные с сыром	14,5	9,7	42,6	317,6
	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>35,65</b>	<b>30,85</b>	<b>71,09</b>	<b>705,30</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	200/35	суп картофельный с рыбный	7,4	5,6	1,4	85,5
	75/75	Бефстроганов из говядины	15,2	23,1	5,12	290,0
	150	каша гречневая рассыпчатая	8,3	8,95	37,4	262,5
	180	Компот из вишни	0,1	0,04	22,08	105,3
	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>35,68</b>	<b>39,41</b>	<b>88,17</b>	<b>867,50</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	80	Зелёный горошек	2,9	0,26	6,12	39,1
	120	Сосиски детские	10,00	25,00	0,00	269,00
	150	Картофель запеченый	2,9	5,0	24,0	151,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>23,70</b>	<b>33,38</b>	<b>77,74</b>	<b>710,33</b>
2-й ужин	200	Варенец	5,2	8,0	8,4	126,0
	30	Печенье Трио	1,7	4,5	20,7	129,9
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>6,90</b>	<b>12,50</b>	<b>29,10</b>	<b>255,90</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 7-й день:</b>	<b>107,43</b>	<b>138,64</b>	<b>383,20</b>	<b>3234,03</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
	130	Творожок	7,2	7,5	21,8	183,3
	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>26,01</b>	<b>32,68</b>	<b>54,78</b>	<b>730,88</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	80	Перец болгарский	1,0	0,1	4,2	22,0
	200/25/10	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	8,2	10,2	9,1	167,1
	100	Котлета куриная	22,0	12,6	5,88	223,4
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	180	Кисель из клюквы	0,1	0	20,7	100,4
	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>40,72</b>	<b>29,09</b>	<b>98,48</b>	<b>838,90</b>	
полдник	150/20	Запеканка из творога со сгущённым молоком	20,46	15,48	39,2	378,0
	200	Бананы	2,20	0,60	40,00	178,00
	200	Напиток из апельсина	0,18	0,04	21,94	82,68
		<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>22,84</b>	<b>16,12</b>	<b>101,14</b>	<b>638,68</b>
ужин	80	Огурец солёный	0,4	0,1	1,5	8,0
	75/75	Говядина в кисло-сладком соусе	19,8	11,1	9,8	219,5
	150	Булгур	5,67	3,25	27,67	162,50
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>33,77</b>	<b>17,57</b>	<b>86,54</b>	<b>641,15</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 8-й день:</b>	<b>133,34</b>	<b>108,36</b>	<b>404,84</b>	<b>3263,61</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	колбаса в/к	2,9	8,1	0	85,0
	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>16,53</b>	<b>25,93</b>	<b>81,04</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	80	Перец болгарский	1,0	0,1	4,2	22,0
	200/25	Суп вермишелевый с курицей	26,91	9,7	14,65	93,6
	100/200	Плов из птицы	27,54	7,64	47,01	548,17
	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>59,45</b>	<b>19,08</b>	<b>102,44</b>	<b>840,37</b>
полдник	100	Булочка с изюмом	7,27	5,45	53,7	300,5
	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>8,27</b>	<b>6,05</b>	<b>83,59</b>	<b>432,53</b>
ужин	80	Огурец солёный	0,4	0,1	1,5	8,0
	268	Запеканка картофельная с мясом	23,66	25,25	31,06	462,80
	50	Соус сметанный	0,82	4,07	2,34	48,60
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>32,78</b>	<b>32,54</b>	<b>82,52</b>	<b>770,60</b>
2-й ужин	175	Йогурт питьевой Славянские кружева	5,6	5,6	7,7	103,3
	50	Вафли Акуличев	2,8	8,3	29,3	202,5
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,40</b>	<b>13,90</b>	<b>37,00</b>	<b>305,80</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 9-й день:</b>	<b>125,43</b>	<b>97,50</b>	<b>407,59</b>	<b>3060,40</b>

	выход блюда	10-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Сыр "Хохланд"	1,8	4,8	0,9	53,0
	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>16,71</b>	<b>39,65</b>	<b>67,68</b>	<b>660,40</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
обед	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	200/25	Суп овощной с курицей	6,9	8,2	7,4	137,8
	100	Рыба тушеная с луком и морковью	11,8	4,3	2,3	103,0
	150	Рис припущенный	3,6	4,3	36,7	209,7
	180	Напиток из брусники	2,105084746	8,2	19,62	73,8
	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>29,09</b>	<b>26,72</b>	<b>88,19</b>	<b>648,50</b>
полдник	100	Сосиска в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
	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>12,05</b>	<b>17,77</b>	<b>64,15</b>	<b>450,27</b>
ужин	100	Шницель натуральный рубленый из говядины	15,0	22,0	13,0	312,7
	150	Овощное рагу	2,48	7,95	15,15	143,4
	80	Перец болгарский	1,0	0,1	4,2	22,0
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>26,38</b>	<b>33,17</b>	<b>79,97</b>	<b>729,30</b>
2-й ужин	260	Йогурт питьевой	9,1	6,5	9,1	130,0
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
		<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>11,10</b>	<b>14,10</b>	<b>31,50</b>	<b>298,00</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 10-й день:</b>	<b>95,33</b>	<b>131,41</b>	<b>352,49</b>	<b>2870,47</b>

	выход блюда	11-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	20	Джем порционный	0	0	12,0	48,0
	30	Сыр порционный	7,10	9,90	0,00	117,60
	130	Творожок	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша молочная пшенная с маслом	7,57	8,80	31,02	230,70
	180	Кофейный напиток	2,8	2,4	14,4	90,5
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>26,51</b>	<b>39,08</b>	<b>93,27</b>	<b>811,60</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	200/25/10	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	8,4	10,3	9,92	169,9
	100	Котлета из индейки	16,1	6,8	5,2	150,1
	180	Макаронные изделия отварные	5,63	4,63	39,44	219,40
	80	Огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	180	Кисель из клюквы	0,1	0	20,7	100,4
	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>34,59</b>	<b>23,37</b>	<b>95,94</b>	<b>756,00</b>
Полдник	150/20	Пудинг из творога со сгущённым молоком	19,41	15,20	49,74	413,6
	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>21,41</b>	<b>15,40</b>	<b>78,04</b>	<b>541,57</b>
Ужин	75/75	Поджарка из свинины	16,4	22,5	2,2	277,0
	150	Гречка отварная	8,3	8,95	37,4	262,5
	80	Томаты свежие	0,9	0,16	3,04	17,6
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>33,48</b>	<b>34,73</b>	<b>90,23</b>	<b>808,30</b>
2-й ужин	175	Снежок "Славянские кружева"	4,9	4,4	19,3	136,5
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,2	15,7	31,5	275,6
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,10</b>	<b>20,10</b>	<b>50,80</b>	<b>412,10</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 11-й день:</b>	<b>124,09</b>	<b>132,68</b>	<b>429,28</b>	<b>3413,57</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
	200/30	Макаронные изделия отварные с сыром	14,5	9,7	42,6	317,6
	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>35,66</b>	<b>30,85</b>	<b>71,08</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<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
	200/25/10	Щи зеленые с говядиной и сметаной	19,80	10,95	4,55	197,85
	100	Бифштекс натуральный из свиной вырезки	16,9	22,7	6,7	303,0
	150	Овощное рагу из кабачков	2,48	7,95	15,15	143,4
	180	Напиток из черной смородины	0,414	0,306	25,27	101,4
	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>47,01</b>	<b>43,80</b>	<b>78,48</b>	<b>901,16</b>
Полдник	70	Фаготини слойка с/м	3,3	10,0	26,18	207,9
	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>4,30</b>	<b>10,80</b>	<b>55,08</b>	<b>339,90</b>
Ужин	100	Биточки из говядины	15,36	8,83	13,13	195,4
	75	Соус сливочный	3,4	9,5	5,85	200,8
	150	Булгур отварной	5,67	3,25	27,67	162,50
	80	Огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>32,87</b>	<b>24,73</b>	<b>95,79</b>	<b>819,54</b>
2-й ужин	200	Коктейль Чудо	6,20	6,00	29,40	196,00
	50	Вафли Акульчев	2,30	9,90	27,90	210,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>8,50</b>	<b>15,90</b>	<b>57,30</b>	<b>406,00</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 13-й день:</b>	<b>128,34</b>	<b>126,08</b>	<b>378,73</b>	<b>3255,90</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
	130	Йогурт	3,8	3,1	20,4	125,0
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,77	4,08	30,36	182,60
	180	Кофейный напиток	2,8	2,4	14,4	90,5
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>20,53</b>	<b>21,43</b>	<b>84,84</b>
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 2-й завтрак:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,00</b>
Обед	200/35	Суп картофельный с рыбный	7,4	5,6	1,4	85,5
	180	Гречка отварная	9,87	7,61	43,12	280,50
	75/100	Гуляш из говядины	10,02	10,56	2,5	123,0
	80	Зеленый горошек консервированный	2,9	0,26	6,12	39,1
	180	Напиток из облепихи	0,54	2,16	6,66	50,58
	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>34,53</b>	<b>27,75</b>	<b>78,91</b>	<b>685,31</b>
Полдник	150/20	Запеканка из творога со сгущённым молоком	20,46	15,48	39,2	378,0
	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>20,66</b>	<b>15,48</b>	<b>82,50</b>	<b>556,00</b>
Ужин	80	Огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	100	Котлета куриная	22,0	12,6	5,88	223,4
	105	Капуста цветная запеченая с сыром	4,9	3,6	4,8	69,4
	200/7	Чай с сахаром, лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00
	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>35,35</b>	<b>19,44</b>	<b>59,78</b>	<b>553,64</b>
2-й ужин	200	Молочко "Славянские кружева"	6,00	6,40	9,40	120,00
	50	Печенье "Слана"	4,00	9,00	33,50	230,00
		<b>ИТОГО за 2-й ужин:</b>	<b>10,00</b>	<b>15,40</b>	<b>42,90</b>	<b>350,00</b>
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		<b>ИТОГО за 14-й день:</b>	<b>121,07</b>	<b>99,50</b>	<b>369,93</b>	<b>2850,45</b>

Заведующий производством

Бухгалтер

Кладовщик



Е.Н. Кирвас

Л. Б. Токмакова

А.А. Лехина