

**20 ноября**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	3,9	5,9	23	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Яйцо отварное	20	6,3	5,3	0,6	39	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,4	6
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенно-яблочный	100	1	0,1	12,6	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13
	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,8	10,2
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,5
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	Компот из клюквы	180	0,13	0	15,1	63,44	8,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Розовая"	60	5,7	2	35,3	182,56	0,18
	Снежок	200	5,2	4,5	15	134	1,32
<b>Ужин</b>							
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,5	6,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
	Мармелад	20	0,02	0	15,6	64,2	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>70,8</b>	<b>78,1</b>	<b>293,8</b>	<b>2229,3</b>	<b>88,0</b>

**21 ноября**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Сырники с морковью с соусом	130	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>Завтрак2</b>							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,5	150	6,18
	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0	24,8	117,3	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,2	1,56
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,7
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>67,6</b>	<b>68,5</b>	<b>256,8</b>	<b>1955,3</b>	<b>44,1</b>

**22 ноября**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	130	9,2	16	1,7	181,42	0,8
	Горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4	9
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
	Суп картофельный с птицей	200	4	6,5	17	92	9,8
	Макаронник с печенью	200	13,6	8,1	46	298,66	0,5
	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8	121,2	1,56
<b>Ужин</b>							
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,1	6,2	3,2	123,6	1,1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Помидор консервированный	25	0,4	1,5	1,1	20,2	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>73,8</b>	<b>76,0</b>	<b>283,8</b>	<b>2102,7</b>	<b>44,5</b>

**23 ноября**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23	109,6	1,2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
<b>Завтрак2</b>							
	Сок персиковый	100	0,4	0	13,3	56	3
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,9
	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,4	2,7
	Напиток лимонный	180	0,12	0	24,8	103,6	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Булочка «Веснушка»	60	5	3,9	39	219,8	0,5
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108	14,5
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>68,2</b>	<b>70,0</b>	<b>279,9</b>	<b>2129,9</b>	<b>50,2</b>

**24 ноября**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
Яйцо отварное	20	6,3	5,3	0,6	39	
Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
Нектарин	100	1	0,3	8,9	44	5,4
<b>Завтрак2</b>						
Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42	0,8
<b>Обед</b>						
Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,5	5,5
Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
Соус молочный	25	0,8	3,3	2,3	34	0,37
Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>						
Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4	
Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,8	103,5	1,32
<b>Ужин</b>						
Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
Огурец свежий	25	0,25	0,03	1	4,38	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
		<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
		<b>62,7</b>	<b>61,9</b>	<b>279,2</b>	<b>1917,0</b>	<b>37,5</b>