

**3 октября - понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,90	17,00	107,50	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,80
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,4	113,84	0,73
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,40
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,20
	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 ванильная	60	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,50	1,32
<b>Ужин</b>							
	Голубцы ленивые с соусом	200	11,8	10,2	22,7	243,50	6,2
	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,00	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>64,6</b>	<b>81,6</b>	<b>269,7</b>	<b>2168,6</b>	<b>54,4</b>

**4 октября - вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,00
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,80
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,00
	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	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>							
	Ватрушка с повидлом	60	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,7	91,23	
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	Компот из голубики	170	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>64,4</b>	<b>73,1</b>	<b>284,0</b>	<b>2185,9</b>	<b>63,4</b>

**5 октября - среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26	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	
	Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94	8
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188	5,3
	Говядина, тушенная с черносливом	70	7,5	5,1	6,3	128	2,3
	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Компот из свежих груш	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,4
	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>							
	Пряник заварной	30	1,9	1,2	28,9	92,4	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	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 из печени с рисом	200	9,2	8,7	34,5	261,12	2
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>66,8</b>	<b>71,3</b>	<b>286,3</b>	<b>2132,0</b>	<b>57,6</b>

**6 октября - четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	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	2,8	17	107,5	1,7
	Груши	100	0,3	0	10,3	47,5	5
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0	13,3	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13	118	5,6
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,6	79,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Кисель из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Дорожная"	60	4,5	9,4	36	249	0
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,2	1,56
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Напиток лимонный	180	0,12	0	24,8	103,6	3,6
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>64,9</b>	<b>63,8</b>	<b>292,3</b>	<b>2113,7</b>	<b>53,4</b>

**7 октября - пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Сырники из творога	130	12,9	11,1	9,5	208,8	0,23
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,1	0,2
	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	
	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	1,5	12	64	1,3
	Киви	50	0,33	0,005	4,1	23,6	30
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161	0,35
	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Компот из кураги	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
	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>							
	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,6	185,2	0,57
	Снежок	200	5,2	4,5	15	134	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Сердце тушеное	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,6
	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	
			<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>63,0</b>	<b>56,0</b>	<b>234,2</b>	<b>1822,6</b>	<b>69,5</b>

**10 октября - понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	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
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,4	9
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,5	5,5
	Биточек мясной, рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,4	2,7
	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>							
	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108	14,5
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,3	0
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,8	145,1	8
	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	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>68,7</b>	<b>75,4</b>	<b>272,2</b>	<b>2196,6</b>	<b>75,0</b>

**11 октября - вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	130	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,4	75,63	0,12
	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
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	Нектарин	100	1	0,3	8,9	44	5,4
<b>Завтрак2</b>							
	Сок персиковый	100	0,4	0	13,3	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,3
	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	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>							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,8	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,25
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,3	1,5
	Картофельное пюре	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	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
			76,2	83,5	287,7	2210,1	54,8

**12 октября - среда**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>						
Запеканка манная с плодами свежими	200	7,2	6,4	52,2	358,4	2,93
Соус клюквенный	30	0,016	0,006	4	15,6	1,2
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	
Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17	107,5	1,7
<b>Завтрак2</b>						
Нектар яблочно-морковный	100	0,1	0	10,3	42	0,8
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,4	7,8
Биточек рубленный из птицы	70	7,4	8,2	6,8	126,7	0,97
Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
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>						
Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185	0,05
Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8	121,2	1,56
<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
Говядина, тушенная с черносливом	70	7,5	5,1	6,3	128	2,3
Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
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	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		58,9	63,5	287,6	2230,1	40,9



**13 октября - четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	10,6	19,5	2	228	0,9
	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	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,3	7
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1	0,1	12,6	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
	Суп рыбный по- шведски (консервы сайра)	200	3	5,2	14,8	140,34	4,5
	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	5	5,3	8,5	102,5	4,8
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
	Кисель из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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
	Молоко обогащенное йодказеином	200	5,6	5,2	8,5	109	2,2
<b>Ужин</b>							
	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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
			59,4	79,2	250,5	2029,7	53,6

**14 октября - пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная овсяная	200	5,1	9,8	26	275,8	2
	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	2,8	16,8	107,5	1,7
	Киви	50	0,33	0,005	4,1	23,6	30
<b>Завтрак2</b>							
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,3
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	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>							
	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,3	2,6
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,8	20,81	11,4	299,45	5
	Дополнительный гарнир: 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 молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>59,5</b>	<b>78,1</b>	<b>263,2</b>	<b>2073,3</b>	<b>73,6</b>

**17 октября - понедельник**

	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>

**18 октября - вторник**

	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>

**19 октября - среда**

	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>

**20 октября - четверг**

	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>

**21 октября - пятница**

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
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		<b>62,7</b>	<b>61,9</b>	<b>279,2</b>	<b>1917,0</b>	<b>37,5</b>

**24 октября - понедельник**

	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	16,0	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	15,60	79,10	
	Масло сливочное	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23	109,6	1,2
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
	Плов с мясом	200	13,32	18,1	25,2	330,5	0,46
	Кисель из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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 ванильная	60	5	6,02	40,7	242	0
	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118	1,56
<b>Ужин</b>							
	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,7	3,6
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	14,8	14,5	9,9	251,2	1,87
	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,37	75,63	0,12
	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
			<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>71,5</b>	<b>87,0</b>	<b>280,7</b>	<b>2327,0</b>	<b>43,8</b>



**25 октября - вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар морковный с мякотью	100	1	0,1	12,6	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,8	78,9	5,18
	Суп-лапша домашняя	200	1,8	3	12,6	75,3	0,38
	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	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>							
	Ватрушка с джемом	60	3,2	4	42	223	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15	134	1,32
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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>61,5</b>	<b>70,6</b>	<b>292,3</b>	<b>2103,0</b>	<b>47,8</b>

**26 октября - среда**

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	0,9	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	
Сыр полутвердый	12	3,04	3,12	3,84	48	0,08
Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Банан	80	1,3	0,4	20	94	8
<b>Завтрак2</b>						
Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188	5,3
Сердце, тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
Компот из свежих груш	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,4
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>						
Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>						
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13
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	12,0	64,0	1,30
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		74,4	72,5	292,8	2162,7	42,5

**27 октября - четверг**

	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	23,0	237,54	1,3
	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	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42	0,8
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3	5,2	14,8	140,34	4,5
	Говядина, тушенная совами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,8	145,1	8
	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 "Алтайская"	60	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,8	1,56
<b>Ужин</b>							
	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,3	0
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
	Чай с лимоном	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
	Зефир	20	0,16	0	9,2	65	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>60,4</b>	<b>62,2</b>	<b>264,8</b>	<b>2075,5</b>	<b>47,1</b>

**28 октября - пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17	107,5	1,7
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
<b>Завтрак2</b>							
	Сок овощной	100	1	0,1	12,6	56	3
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,25
	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17	143	6,67
	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19	0,37
	Картофель в молоке	130	2,5	3,5	18	83,5	2,6
	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>							
	Печенье	35	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109	2,2
<b>Ужин</b>							
	Сырники из творога	130	12,9	11,1	9,5	208,8	0,23
	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26	0,12
	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>65,1</b>	<b>71,0</b>	<b>276,0</b>	<b>1992,2</b>	<b>40,9</b>

**31 октября - понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,90	17,00	107,50	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,80
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,4	113,84	0,73
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,40
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,20
	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 ванильная	60	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,50	1,32
<b>Ужин</b>							
	Голубцы ленивые с соусом	200	11,8	10,2	22,7	243,50	6,2
	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,00	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			<b>64,6</b>	<b>81,6</b>	<b>269,7</b>	<b>2168,6</b>	<b>54,4</b>