



**Продленная группа**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>13,42</b>	<b>10,98</b>	<b>46,74</b>	<b>337,51</b>
268/17	Шницель мясной	100	11,31	10,82	11,30	187,84
303/17	Каша пшениная вязкая	180	5,08	6,00	29,05	190,56
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Яблоко	1 шт	0,59		10	40,59
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>20,26</b>	<b>14,46</b>	<b>73,63</b>	<b>532,28</b>
269/17	Котлета особая с соусом	60/30	12,64	9,84	10,08	179,3
303/14	Каша перловая вязкая	200	4,18	4,35	29,71	182,00
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,77</b>	<b>13,14</b>	<b>89,17</b>	<b>535,68</b>
259/17	Жаркое по-домашнему	25/150	12,63	12,79	22,02	253,71
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,85	0,19	44,31	182,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Яблоко	1 шт	0,77		13	52,8
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,35</b>	<b>15,18</b>	<b>59,79</b>	<b>461,65</b>
288/17	Птица отварная (бедро или окорочок)	100	12,64	9,84	10,08	179,40
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24
342/17	Компот из свежих яблок	200	0,16		27,87	112,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,87</b>	<b>20,31</b>	<b>96,32</b>	<b>606,16</b>
271/17	Котлета домашняя с соусом	60/30	7,93	8,40	10,28	148,33
304/17	Рис отварной	150	4,64	5,63	48,1	261,59
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Печенье	40	0,78	6,12	12,50	87,16
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,28</b>	<b>15,19</b>	<b>64,39</b>	<b>455,16</b>
260/17	Гуляш	50/50	8,44	10,6	4,11	145,4
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,77</b>	<b>13,14</b>	<b>89,17</b>	<b>535,68</b>
259/17	Жаркое по-домашнему	25/150	12,63	12,79	22,02	253,71
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,85	0,19	44,31	182,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Яблоко	1 шт	0,77		13	52,8
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,88</b>	<b>13,94</b>	<b>98,75</b>	<b>602,14</b>
288/17	Птица отварная (бедро или окорочок)	100	12,64	9,84	10,08	179,40
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Пряник	80	0,04	0,05	40	163
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>21,16</b>	<b>16,11</b>	<b>72,97</b>	<b>540,84</b>	
269/17	Котлета особая с соусом	60/30	12,64	9,84	10,08	179,3
303/17	Каша пшенная вязкая	180	5,08	6,00	29,05	190,56
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>17,80</b>	<b>21,88</b>	<b>129,95</b>	<b>766,78</b>	
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86
304/17	Рис отварной	150	4,64	5,63	48,1	261,59
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,85	0,19	44,31	182,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Вафли	40	0,78	6,12	12,50	87,16
<b>ДЕНЬ 11.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>12,71</b>	<b>16,36</b>	<b>57,71</b>	<b>433,71</b>	
271/17	Котлета домашняя	60	7,93	8,40	10,28	148,33
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>23,46</b>	<b>17,42</b>	<b>78,42</b>	<b>583,28</b>	
295/17	Котлеты из мяса птицы	90	11,84	10,06	16,03	208,00
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,19	39,63	250,00
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
394/16	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>20,50</b>	<b>17,51</b>	<b>106,85</b>	<b>681,10</b>	
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
291/17	Плов из свинины	25/150	17,73	17,16	42,90	409,09
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,85	0,19	44,31	182,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,45</b>	<b>19,33</b>	<b>68,01</b>	<b>502,26</b>	
ТТК 212	Жаркое "Петушок"	25/150	10,23	12,94	21,67	244,12
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Вафли	40	0,78	6,12	12,50	87,16
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>12,70</b>	<b>20,31</b>	<b>48,04</b>	<b>450,00</b>	
278/14	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,22</b>	<b>14,79</b>	<b>63,52</b>	<b>501,78</b>	
260/17	Гуляш из мяса	50/50	8,44	10,6	4,11	145,4
54/21	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>21,55</b>	<b>17,64</b>	<b>80,09</b>	<b>580,06</b>	
ТТК 246	Азу из мяса птицы без картофеля	110	14,37	14,64	4,94	209,02
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>11,47</b>	<b>12,92</b>	<b>39,75</b>	<b>343,61</b>	
268/17	Шницель мясной	70	7,92	7,58	7,91	131,49

143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>20,55</b>	<b>11,07</b>	<b>73,58</b>	<b>505,62</b>
ТТК 270	Котлеты рыбные из минтая и горбуши	90	14,55	5,24	8,28	138,54
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
238/06	Соус томатный	30	0,27	3,00	1,30	34,50
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,85</b>	<b>14,37</b>	<b>75,48</b>	<b>498,62</b>
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68
388/17	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		29,62	121,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88