

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6л			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,4	9,8	45,0
Сыр полутвёрдый с м.д.ж. 45%	10	2,32	2,95		36,4
Каша молочная манная с маслом	200	5,55	9,75	38,4	264,54
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	99,27
Батон йодированный	25	1,65	0,3	8,55	45,25
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Витаминный» (капуста св., морк,зел. горош)	60	0,99	3,06	4,7	49,86
Суп картофельный с клецками на мк/б	200	3,25	3,87	15,98	113,77
Котлета «Фунтик» с соусом овощным	80	11,27	8,35	6,34	145,98
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,35	3,61	36,09	245,38
Компот из быстрозамороженных ягод (компот. смесь)	200	0,06	0,02	20,73	80,10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	66,63
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Бефстроганов из птицы с соусом сметанным, с макаронами отварными	50/100	9,82/3,55	14,34/4,54	4,16/22,6	183,53/ 145,56
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	56,85
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,4	94,0

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Овощи натуральные/ Зел. горошек/ Кукуруза	30	2,01	0,77	9,98	54,75
Бифштекс рубленый «Деликатесный»	80	7,7	9,83	7,67	169,79
Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	2,68	2,86	28,14	147,84
Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	94
<b>ОБЕД</b>					
Фрукт порционный	100	0,4	0,4	9,8	0,03
Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мк/б с фрикаделькой «Любимой»	200/10/10	2,02	5,29	13,34	111,48
Рыба запечённая под молочно-яичным соусом	80	15,52	6,68	5,06	142,7
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,58	3,72	25,41	154,04
Напиток из урюка + витамин «С»	200	0,55		17,81	72,10
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Зразы запечённые «Московские»	80	12,9	17,77	8,42	253,32
Овощи тушёные «Ассорти»	100	2,56	2,21	8,05	60,3
Чай с сахаром	100	0,12	0,03	14,99	56,85
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,4	94,0



Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,4	9,8	45,0
Джем фруктовый порционно	20	0,1		14,32	55,2
Пудинг творожно-пшённый с сахарной пудрой	170	20,51	25,81	32,51	444,83
Кисломолочный напиток/ Снежок	200	5,0	2,68	21,6	158
Батон йодированный	25	1,65	0,3	8,55	45,25
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,87	2,06	5,22	42,34
Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	4,86	4,92	17,08	134,02
Птица. Тушёная в соусе с овощами	200	13,56	11,83	21,75	249,93
Сок	200	1,0	0,2	20,2	100,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	66,63
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Голубцы ленивые под сметано-томатным соусом	200	15,77	14,1	17,16	258,43
Компот из яблок + шиповник	200	0,17	0,07	17,39	71,05
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,4	94,0

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Яйцо отварное 1/2 / Салат из моркови с маслом растительным	20/40	2,44/0,59	1,50/2,34	0,12/3,44	25,12/ 38,53
Тефтели «Детские» с овощами	80/20	0,57	4,04	3,43	52,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,58	3,72	25,41	154,04
Чай с лимоном	204	0,24	0,06	15,13	58,21
Хлеб пшеничный	405	3,04	0,32	19,4	94,0
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	60	0,95	1,1	5,17	34,7
Борщ из свежей капусты с картофелем на мк/б со сметаной	210	1,7	5,96	10,21	101,47
Котлеты «Здоровье», запечённые с соусом томатным с овощами	80	0,28	3,51	1,7	39,51
Каша рисовая с маслом сливочным	120	2,12	2,78	22,22	121,44
Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,01	20,72	78,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Суфле паровое из птицы	60	7,81	11,75	1,44	143,0
Картофель, запечённый под соусом сметанным	100	3,0	5,43	20,49	146,45
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12,0	45,48
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,4	94,0



Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Зелёный горошек овощной	20	0,62	0,04	1,3	8,0
Сыр твёрдо-мягкий порционно	10	2,32	2,95		36,4
Омлет натуральный с маслом сливочным	200	14,37	12,36	3,83	198,62
Чай витаминизированный	200	0,17	0,05	13,96	54,95
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	94,0
<b>ОБЕД</b>					
Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,36	0,18	5,19	24,9
Суп картофельный с вермишелью	200	2,26	3,81	16,22	109,83
Биточки «Селянские»	80	10,4/13,0	11/13,8	10,6/13,3	180,7/225,9
Сложный гарнир: картофельное пюре с маслом/ капуста, тушённая с томатом	100/50	2,05/ 1,33	4,93/3,07	13,79/4,26	110,10/ 50,17
Напиток из изюма с шиповником	200	0,32	0,11	16,17	68,99
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	36,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Драники с соусом (Белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	109,61
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,34	6,42	40,08	257,3
Компот из яблок + витамин «С»	200			9,98	37,9

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,4	10,0	42,7
Сыр твёрдый порционно	10	2,32	3,4	0,01	45,3
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,7	132,5
Батон пшеничный йодированный	25	1,66	0,33	8,58	41,83
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Витаминный» (капуста св. + зел. горош.) с маслом растительным	60	0,6	3,7	3,8	49,8
Щи из свеж. Капусты на мк/б со сметаной	200/10	1,96	5,18	8,97	88,10
Сосиски отварные	100	21,0	22,0	1,6	288,1
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31
Напиток из с/ф + витамин «С»	200	0,22		24,42	92,46
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Эчпочмак	110	12,6	12,3	32,3	282,2
Драники с соусом	50/10	1,79	5,38	12,92	128,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	19,8	0,36	10,26	49,66



Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Яйцо отварное ½ / Салат из моркови с маслом растительным	20/40	3,06	3,52	8,83	77,03
Шницель «Любительский»	80	14,8	20,69	3,81	261,52
Картофель отварной на молоке	150	3,29	7,06	22,21	159,99
Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>ОБЕД</b>					
Салат овощной «Фасолька» с маслом раст. (капуста, фасоль, кукуруза)	60	1,67	2,35	9,75	64,39
Суп картофельный с горохом с фрикаделькой «Детской»	200/10	6,9	6,95	18,76	160,5
Рыба, запечённая под молочно-яичным соусом	80	17,77	9,32	2,39	163,9
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	3,7	3,96	38,88	196,24
Компот из ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	102,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Винегрет овощной	60	0,95	1,1	5,17	3,09
Кнели из птицы с рисом под соусом овощным	80/20	10,13	16,85	3,24	205,33
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	33,1	127
Хлеб ржано-пшеничный	30	19,8	0,36	10,26	49,66

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Фрукт свежий порционно	100	0,9	0,2	8,1	35,8
Молоко сгущённое порционно	30	1,5	0,06	11,4	49,0
Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9
Кисель фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117,0
Батон пшеничный	25	1,66	0,33	8,58	41,83
<b>ОБЕД</b>					
Салат-коктейль	60	0,39	0,18	5,37	23,32
Суп овощной «Летний» на бульоне из птицы	200	4,98	7,69	9,46	124,6
Птица, запечённая	80	16,9	9,66	0,15	155,1
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,3	2,51	36,0	222,78
Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Салат «Молодость»	60	1,39	3,9	7,53	71,52
Пельмени отварные под сметанным соусом	120/20	10,6	12,3	26,5	252,0
Компот из яблок	200	3,5	5,0	25,2	152,78
Хлеб ржано-пшеничный	30	19,8	0,36	10,26	49,66



Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6г			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Овощи натуральные: фасоль красная с маслом растительным	30	2,2	4,3	12,3	93,63
Голубцы ленивые «Любительские» под сметано-томатным соусом	200	3,39	5,28	26,1	159,07
Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75,0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с апельсином	60	0,9	3,04	7,82	62,22
Борщ с картофелем на мк/бульоне со сметаной	200/10	1,77	2,65	12,74	78,71
Жаркое по домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0
Компот из ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	102,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8
Кисломолочный напиток / «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0

Наименование	Выход	Пищевые вещества 1-3г/3-6л			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Зелёный горошек овощной	20	4,6	0,24	10,7	60,5
Сыр полутвёрдый	10	2,32	3,4	0,01	45,3
Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	1,8	3,1	2,9	46,1
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200/10	6,9	6,95	18,76	160,5
Котлета «Куриная»	80	12,2	4,6	8,1	121,0
Овощное рагу	150	3,5	3,02	10,98	82,4
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	33,1	127
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
Ёжики «Детские»	50	9,14	11,62	3,55	155,79
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,6	7,69	15,11	145,2
Напиток из свежих ягод	200	0,06	0,01	20,72	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,5	0,1	33,1	127