

**Неделя 1. День 1. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,75	0,00	14,90	63,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 25/5 (ТК № 1)	25/5	1,96	4,70	13,38	100,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	20	2,90	2,30	0,15	31,50
<b>Итого</b>		<b>14,02</b>	<b>16,64</b>	<b>72,43</b>	<b>532,30</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	150	7,50	5,50	12,70	128,80
Бефстроганов (ТК № 62)	45	8,56	3,60	6,80	95,40
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	90	6,32	7,90	19,70	196,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	150	0,50	0,00	26,60	105,00
<b>Итого</b>		<b>25,58</b>	<b>17,50</b>	<b>84,30</b>	<b>611,20</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	100	7,50	7,00	45,00	193,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		<b>12,79</b>	<b>12,76</b>	<b>95,46</b>	<b>337,90</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	60	8,40	4,10	0,01	95,00
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Картофель отварной (ТК № 123)	150	3,00	3,10	24,34	123,75
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,15	100,50
<b>Итого</b>		<b>15,05</b>	<b>17,65</b>	<b>54,50</b>	<b>445,25</b>
Йогурт (ТК № 435)	150	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>71,74</b>	<b>67,55</b>	<b>311,49</b>	<b>1989,65</b>

**Неделя 1. День 2. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,80	0,20	14,90	66,00
Каша пшённая вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Сыр (ТК № 14)	11	2,05	2,60	0,00	35,00
<b>Итого</b>		<b>15,40</b>	<b>17,45</b>	<b>75,55</b>	<b>565,50</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп рыбный (ТК № 232)	150	7,30	8,20	8,35	118,10
Зразы мясные (ТК № 279)	70	11,80	12,50	8,40	193,20
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	110	10,20	6,90	24,60	175,90
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>32,60</b>	<b>28,10</b>	<b>95,25</b>	<b>713,20</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	70	4,60	6,79	15,75	92,70
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		<b>9,89</b>	<b>12,55</b>	<b>66,21</b>	<b>237,60</b>
<b>Ужин</b>					
Жаркое по-домашнему (ТК № 258)	180	15,90	20,20	2,20	253,20
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 20/5 (ТК № 1)	20/5	0,20	0,10	15,00	60,00
<b>Итого</b>		<b>16,38</b>	<b>20,30</b>	<b>32,92</b>	<b>373,20</b>
Бифилюкс (ТК № 435)	150	3,60	1,50	4,90	43,50
<b>Итого за весь день</b>		<b>64,07</b>	<b>65,00</b>	<b>289,29</b>	<b>1790,00</b>

**Неделя 1. День 3. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,80	0,20	14,90	66,00
Вермишель молочная (ТК № 112)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 20/5 (ТК № 1)	20/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
<b>Итого</b>		<b>16,96</b>	<b>18,39</b>	<b>75,55</b>	<b>600,00</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	150	2,60	4,50	9,70	96,60
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Котлета куриная (ТК № 314)	60	9,30	7,10	8,50	135,00
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	150	5,00	4,16	20,80	108,70
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>20,44</b>	<b>16,26</b>	<b>94,06</b>	<b>571,90</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (с джемом/сгущ. мол.)(ТК№224)	90/10	4,13	8,20	34,60	141,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		<b>9,42</b>	<b>13,96</b>	<b>85,06</b>	<b>286,30</b>
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные (ТК № 245)	60	14,00	6,00	5,40	138,70
Соус томатный (ТК № 612)	30	0,52	0,00	1,84	1,84
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	0,20	0,10	15,00	60,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	4,50	1,50	6,00	60,00
<b>Итого</b>		<b>19,22</b>	<b>7,60</b>	<b>43,24</b>	<b>316,54</b>
Йогурт (ТК № 435)	150	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,34</b>	<b>59,21</b>	<b>302,71</b>	<b>1837,74</b>

**Неделя 1. День 4. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,80	0,20	14,90	66,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,40	14,25	100,50
Яйцо вареное (ТК № 213)	20	2,60	2,30	0,15	31,50
<b>Итого</b>		<b>14,55</b>	<b>15,90</b>	<b>73,30</b>	<b>535,00</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем (ТК№112)	150	6,60	4,00	9,40	100,80
Биточки мясные (ТК № 272)	60	10,50	10,80	8,80	175,00
Пюре из картофеля и моркови (ТК № 164)	150	5,00	4,16	20,80	108,75
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>19,46</b>	<b>94,06</b>	<b>616,15</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	60	7,36	8,50	24,54	159,50
Кисель из концентрата на плодово-ягодный экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		<b>7,71</b>	<b>8,60</b>	<b>94,44</b>	<b>311,50</b>
<b>Ужин</b>					
Ежики мясные (ТК № 285)	60	20,20	22,20	12,40	336,00
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	110	0,52	0,00	1,84	1,84
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 20/5 (ТК № 1)	20/5	4,50	1,50	6,00	60,00
<b>Итого</b>		<b>25,22</b>	<b>23,70</b>	<b>35,24</b>	<b>453,84</b>
Йогурт (ТК № 435)	150	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>77,42</b>	<b>70,66</b>	<b>301,84</b>	<b>1979,49</b>

## Неделя 1. День 5. 2-3 года

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,00	0,00	14,90	63,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	150	6,20	7,50	19,40	207,00
Кофе с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Сыр (ТК № 14)	11	2,05	2,60	0,00	35,00
Итого		12,05	14,15	68,35	490,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Щи из свежей капусты со сметаной (ТК № 84/1)	150	2,50	4,50	6,40	76,80
Пудинг из печени (ТК № 290)	60	15,90	16,10	0,80	212,00
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Овощное рагу (ТК № 349, 350 л/м)	130	0,60	0,10	19,70	31,10
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		9,51	17,44	52,55	579,40
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная (ТК № 757)	80	4,30	1,60	49,50	228,27
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Итого		9,59	7,36	99,96	373,17
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	60	9,80	4,00	3,60	90,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 20/5 (ТК № 1)	20/5	2,85	3,40	14,25	100,50
Итого		15,95	10,80	61,85	370,20
Бифилюкс (ТК № 435)	150	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>51,39</b>	<b>52,74</b>	<b>287,39</b>	<b>1874,27</b>

**Неделя 1. День 6. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	1,05	0,15	19,8	85,5
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	210,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,3	20,7	120
Булка с маслом 25/5 (ТК № 1)	25/5	1,96	4,70	13,38	100,80
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
<b>Итого</b>		<b>16,64</b>	<b>20,39</b>	<b>75,48</b>	<b>585,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп перловый с мясом (ТК № 107)	150	3,40	3,90	8,80	123,00
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Котлета мясная (ТК № 272)	50	6,10	3,70	4,01	77,50
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,00	3,10	29,00	89,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	150	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>16,04</b>	<b>11,20</b>	<b>96,87</b>	<b>521,10</b>
<b>Полдник</b>					
Крендель с сахаром	60	7,50	7,00	45,00	193,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		<b>12,79</b>	<b>12,76</b>	<b>95,46</b>	<b>337,90</b>
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки мясные (ТК № 292)	60	10,00	9,63	4,84	135,80
Свежий огурец	40	0,52	0,00	1,84	1,84
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	110	7,72	9,60	24,00	239,50
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,33	4,82	16,05	113,50
<b>Итого</b>		<b>20,57</b>	<b>24,05</b>	<b>61,73</b>	<b>546,64</b>
Кефир (ТК № 435)	150	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,32</b>	<b>71,39</b>	<b>334,22</b>	<b>2051,44</b>

**Неделя 1. День 7. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая вязкая с тыквой (ТК № 185)	150	10,20	8,70	32,60	310,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 25/5 (ТК № 1)	25/5	1,96	4,70	13,38	100,80
Сыр	11	2,05	2,60	0,00	35,00
<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>17,30</b>	<b>68,38</b>	<b>552,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп рисовый вегетарианский (ТК № 107)	150	2,30	3,46	17,50	122,00
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	70	1,29	7,02	6,77	94,07
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	60	4,33	3,60	18,05	94,25
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	105	10,20	6,90	24,60	175,90
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>21,42</b>	<b>21,48</b>	<b>120,82</b>	<b>712,22</b>
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,75	0,00	14,90	63,00
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Кондитерские изделия	70	4,40	3,22	56,14	259,00
<b>Итого</b>		<b>0,25</b>		<b>113,04</b>	<b>361,00</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета мясная (ТК № 272)	60	15,90	20,20	2,20	253,20
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	89,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Булка с маслом 25/5 (ТК № 1)	25/5	1,96	4,70	13,38	100,80
<b>Итого</b>		<b>21,36</b>	<b>28,40</b>	<b>59,58</b>	<b>503,00</b>
Кефир (ТК № 435)	150,00	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>63,02</b>	<b>70,17</b>	<b>366,50</b>	<b>2189,02</b>

**Неделя 2. День 1. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,00	0,00	15,00	63,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
Итого		14,76	16,99	73,25	570,00
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	150	3,8	4,1	8,82	120,8
Бефстроганов (ТК № 62)	45/40	8,56	3,6	6,8	95,4
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	110	6,32	7,92	19,7	196
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	150	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		21,98	16,12	89,22	638,20
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	90/10	5,20	8,00	30,00	156,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Итого		10,49	13,76	80,46	300,90
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	60	8,40	3,43	3,09	77,14
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	100	3,00	3,10	24,00	56,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Бифиллокс (ТК № 435)	150	2,15	1,50	2,40	31,50
Итого		17,40	18,58	59,74	395,14
<b>Итого за весь день</b>					
		<b>64,63</b>	<b>65,45</b>	<b>302,67</b>	<b>1904,24</b>



**Неделя 2. День 2. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,00	0,00	15,00	63,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком	200	3,20	3,30	20,07	120,00
Булка с маслом 30/5	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Сыр	10	2,05	2,60	0,00	35,00
Итого		14,90	18,05	70,92	548,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп рыбный (ТК № 232)	150	7,30	8,20	8,35	118,10
Ёжики мясные (ТК № 284)	60	4,33	3,60	18,05	94,25
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	130	0,60	0,10	19,70	31,10
Компот из шиповника (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	19,70	107,00
Итого		15,53	12,40	84,30	436,45
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом (ТК № 453а)	70	4,30	8,26	34,60	141,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,40	0,00	11,30	47,70
Итого		9,74	14,02	54,36	295,00
<b>Ужин</b>					
Язык с картофелем в соусе, запеченный (ТК № 302)	180	9,90	8,83	15,13	197,20
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Йогурт	150	2,15	1,50	2,40	31,50
Итого		15,14	13,78	47,94	390,80
<b>Итого за весь день</b>		<b>55,31</b>	<b>58,25</b>	<b>257,52</b>	<b>1670,75</b>

**Неделя 2. День 3. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	150	0,80	0,20	14,90	66,00
Каша гречневая вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90		69,50
Итого		16,85	18,75	75,55	600,00
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	150	3,40	4,30	9,60	141,00
Котлета рубленая куриная (ТК № 314)	60	12,4	6,2	2,8	115,80
Рис отварной (ТК № 325)	150	5,00	4,16	20,80	175,00
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,20	0,00	19,70	103,00
Итого		23,94	15,16	72,56	626,40
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (ТК № 224)	90	15,96	81,60	14,52	199,20
Соус клюквенный (ТК № 386)	15	0,00	0,00	1,95	8,10
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	100	0,40	0,00	11,30	47,70
Итого		21,40	87,36	36,23	360,90
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные (ТК № 245)	60	8,90	4,50	0,02	97,50
Соус сметанный (ТК3 №371)	20	0,27	0,80	1,27	13,60
Картофельное пюре (ТК № 125)	100	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Бифиллокс (ТК № 435)	100	2,15	1,50	2,40	31,50
Итого		17,75	13,65	62,66	426,80
<b>Итого за весь день</b>					
		<b>79,94</b>	<b>134,92</b>	<b>247,00</b>	<b>2014,10</b>

**Неделя 2. День 4. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	15,00	63,00
Каша пшённая вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,20	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30 5	2,85	3,45	14,25	100,50
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
<b>Итого</b>		16,35	19,35	71,55	583,00
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп рисовый вегетарианский (ТК № 107)	150	2,30	3,46	17,50	122,00
Запеканка картофельная с мясом (ТК № 299)	180	6,48	5,31	17,91	192,30
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		12,36	9,27	90,03	544,30
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	80	7,50	7,00	45,00	193,00
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,00	0,00	27,90	96,00
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
<b>Итого</b>		7,75	7,00	114,90	328,00
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки мясные (ТК № 292)	60	8,76	13,56	4,56	177,6
Овощи припущенные с маслом (ТК № 338а)	110	4,30	3,60	18,05	94,20
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30 5	2,85	3,45	14,25	100,50
Кефир (ТК № 435)	150	4,28	2,99	4,68	31,5
<b>Итого</b>		20,19	23,60	56,54	459,80
<b>Итого за весь день</b>		<b>56,65</b>	<b>59,22</b>	<b>333,02</b>	<b>1915,10</b>

**Неделя 2. День 5. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	14,90	63,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	150	6,20	7,50	19,40	207,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,00	3,20	19,70	120,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30 5	2,85	3,45	14,25	100,50
Сыр (ТК № 14)	10	2,30	2,90	0,00	35,00
Итого		14,35	17,05	68,25	525,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Щи из свежей капусты со сметаной (ТК № 84/1)	150	2,50	4,50	6,40	76,80
Пудинг из печени (ТК № 290)	60	15,90	16,10	0,80	212,00
Свежий помидор	40	2,59	3,57	2,65	110,90
Овощи припущенные с маслом (ТК № 338а)	110	0,60	0,10	19,70	31,10
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		24,89	24,77	83,45	656,80
<b>Полдник</b>					
Пудингиз творога с повидлом (ТК № 225)	90 10	7,50	7,00	45,00	193,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Итого		12,79	12,76	95,46	337,90
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	60	8,20	4,00	0,01	95,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	100	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30 5	2,85	3,40	14,25	100,50
Йогурт (ТК № 435)	150	4,30	3,00	4,80	63,00
Итого		18,65	13,80	63,06	438,20
<b>Итого за весь день</b>					
		<b>70,68</b>	<b>68,38</b>	<b>310,22</b>	<b>1958,40</b>

**Неделя 2. День 6. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,75	0,00	15,00	63,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	210,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,20	3,30	20,70	134,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30 5	2,85	3,45	14,25	100,50
Итого		13,71	15,09	71,55	507,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп перловый вегетарианский (ТК № 107)	150	3,70	3,80	15,80	112,80
Котлета мясная (ТК № 272)	60	11,80	12,50	8,40	193,20
Картофельное пюре (ТК № 125)	100	3,30	3,40	29,00	123,80
Свежий помидор	40	0,24	0,00	1,16	5,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		22,34	20,20	108,26	661,40
<b>Полдник</b>					
Пирожок с капустой и яйцом	7	5,60	8,30	21,00	123,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Итого		10,89	14,06	71,46	268,50
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки мясные (ТК № 292)	60	10,00	12,60	4,10	172,70
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	110	0,60	1,86	1,98	27,00
Свежий огурец	40	0,28	0,00	0,72	4,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	7,72	9,60	24,00	239,50
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Ряженка (ТК № 435)	150	4,50	0,20	6,00	60,00
Итого		25,95	27,71	51,05	603,70
<b>Итого за весь день</b>					
		<b>72,89</b>	<b>77,06</b>	<b>302,32</b>	<b>2041,10</b>

**Неделя 2. День 7. 2-3 года**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная (ТК № 112)	150	7,50	8,90	26,00	149,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,00	3,20	19,70	120,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30\5	2,85	3,45	14,25	100,50
Сыр (ТК № 14)	10	2,30	2,90	0,00	36,50
Итого		15,65	18,45	59,95	406,00
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	40	2,70	0,50	18,50	86,00
Суп рисовый вегетарианский (ТК № 107)	150	2,30	3,40	17,50	92,00
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	60	10,50	10,80	8,80	175,00
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	150	4,33	3,60	18,05	94,25
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		20,43	18,30	98,25	587,25
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,80	0,20	14,90	66,00
Фрукты	100	0,25	0,00	42,00	39,00
Кондитерские изделия (конфеты)	30	0,70	1,38	25,08	109,20
Кондитерские изделия (печенье)	40	2,96	4,00	30,50	162,40
Итого		4,71	5,58	112,48	376,60
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки мясные (ТК № 292)	60	12,00	8,80	5,50	149,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	100	3,30	3,40	29,00	89,00
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	60	0,60	3,80	2,59	35,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	2,85	3,40	14,25	100,50
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	30/5	2,85	3,45	14,25	100,50
Кефир (ТК № 435)	150	4,50	1,50	6,00	60,00
Итого		26,10	24,35	71,59	534,00
<b>Итого за весь день</b>					
		<b>66,89</b>	<b>66,68</b>	<b>342,27</b>	<b>1903,85</b>

**Неделя 1. День 1. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>16,71</b>	<b>20,85</b>	<b>86,11</b>	<b>639,66</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	200	9,40	6,80	15,80	161,00
Бефстроганов (ТК № 62)	50/50	9,40	4,00	7,50	105,00
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	130	9,10	11,40	28,40	283,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>31,90</b>	<b>22,80</b>	<b>110,30</b>	<b>796,50</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	110	8,10	9,40	27,00	175,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
<b>Итого</b>		<b>13,94</b>	<b>15,16</b>	<b>57,76</b>	<b>373,3</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	70	9,30	4,60	0,01	105,60
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Картофель отварной (ТК № 123)	150	3,00	3,10	24,34	123,75
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
<b>Итого</b>		<b>16,30</b>	<b>21,31</b>	<b>62,36</b>	<b>511,01</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	10,00	3,00	7,00	102,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>88,84</b>	<b>83,12</b>	<b>323,53</b>	<b>2422,46</b>

**Неделя 1. День 2. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Сыр (ТК № 14)	20	2,05	2,60	0,00	35,00
Итого		14,95	20,41	88,21	638,66
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп рыбный (ТК № 232)	200	8,90	10,00	10,00	143,90
Зразы мясные (ТК № 279)	80	11,80	12,50	8,40	193,20
Макаронны с маслом сливочным (ТК № 209)	130	4,80	4,20	27,60	167,70
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		29,50	27,30	104,60	752,30
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	80	4,70	9,40	39,50	92,70
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		10,54	15,16	70,26	291,00
<b>Ужин</b>					
Жаркое по-домашнему (ТК № 258)	200	15,90	20,20	2,20	253,20
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Итого		19,45	26,81	40,11	469,86
Бифиллокс (ТК № 435)	200	8,60	3,00	10,60	99,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>83,03</b>	<b>92,68</b>	<b>313,78</b>	<b>2250,81</b>



**Неделя 1. День 3. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Вермишель молочная (ТК № 112)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
Итого		16,51	21,35	88,21	673,16
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	200	2,60	4,50	9,70	96,60
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Котлета куриная (ТК № 314)	80	14,88	11,36	13,60	216,00
Овощи в молочном соусе (ТК № 338)	200	6,70	5,50	27,70	144,90
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		28,48	21,96	111,05	712,00
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (с джемом/сгущ. мол.)(ТК№224)	110/10	4,13	8,20	34,60	141,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		9,97	13,96	65,36	339,70
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные (ТК № 245)	70	14,00	6,00	5,40	138,70
Соус томатный (ТК № 612)	30	0,52	0,00	1,84	1,84
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	0,20	0,10	15,00	60,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	4,70	5,70	23,60	165,70
Итого		19,42	11,80	60,84	422,24
Йогурт (ТК № 435)	200	10,00	3,00	7,00	102,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>74,38</b>	<b>69,07</b>	<b>325,46</b>	<b>2147,10</b>

**Неделя 1. День 4. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	4,70	5,70	23,60	165,70
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		18,10	20,30	87,70	649,70
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп гороховый (ТК № 99)	200	6,40	4,50	18,60	141,00
Биточки мясные (ТК № 272)	70	10,50	10,80	8,80	175,00
Пюре из картофеля и моркови (ТК № 164)	150	5,00	4,16	20,80	108,75
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		26,20	20,06	108,25	679,25
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	80	7,36	8,50	24,54	159,50
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		8,26	8,60	74,74	364,90
<b>Ужин</b>					
Сосиски отварные (ТК № 254)	100	11,20	24,40	0,40	266,00
Капуста тушеная (ТК № 346)	150	5,07	5,73	13,07	124,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	4,70	5,70	23,60	165,70
Итого		20,97	35,83	52,07	611,70
Йогурт (ТК № 435)	200	10,00	3,00	7,00	102,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>83,53</b>	<b>87,79</b>	<b>329,76</b>	<b>2407,55</b>

**Неделя 1. День 5. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	150	6,20	7,50	19,40	207,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Сыр (ТК № 14)	20	2,05	2,60	0,00	35,00
Итого		12,95	18,01	83,61	588,66
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Щи из свежей капусты со сметаной (ТК № 84/1)	200	2,50	4,50	6,40	76,80
Пудинг из печени (ТК № 290)	80	15,90	16,10	0,80	212,00
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Овощное рагу (ТК № 349, ТК № 350 л/м)	150	0,60	0,10	19,70	31,10
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		23,30	21,30	86,95	574,40
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная (ТК № 757)	80	4,30	1,60	49,50	228,27
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		10,14	7,36	80,26	426,57
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	70	9,80	4,00	3,60	90,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Итого		16,30	14,01	69,61	425,36
Бифилокс (ТК № 435)	200	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>66,97</b>	<b>63,67</b>	<b>325,11</b>	<b>2075,98</b>

**Неделя 1. День 6. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	210,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	4,70	5,70	23,60	165,70
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		19,93	21,94	86,00	642,70
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп перловый с мясом (ТК № 107)	200	4,20	4,80	10,90	152,30
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Котлета мясная (ТК № 272)	70	8,50	5,20	5,60	108,50
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,50	3,60	31,00	132,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		20,50	14,20	107,55	647,30
<b>Полдник</b>					
Крендель с сахаром	60	7,50	7,00	45,00	193,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		13,34	12,76	75,76	391,30
<b>Ужин</b>					
Голубцы ленивые (ТК № 306)	200	20,20	22,20	12,40	336,00
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Итого		23,75	28,81	50,31	552,66
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>81,80</b>	<b>80,70</b>	<b>324,30</b>	<b>2293,96</b>

## Неделя 1. День 7. 4-6 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая вязкая с тыквой (ТК № 185)	150	10,20	8,70	32,60	310,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Сыр	20	2,05	2,60	0,00	35,00
Итого		16,95	19,21	77,01	607,66
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп фасолевый (ТК № 99)	200	7,99	4,63	24,71	146,00
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	70	1,29	7,02	6,77	94,07
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	70	4,33	3,60	18,05	94,25
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	105	10,20	6,90	24,60	175,90
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		19,82	18,12	108,02	611,72
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	200	0,25	0,00	42,00	39,00
Кондитерские изделия	105	4,40	3,22	56,14	259,00
Итого		0,25	0,00	117,94	382,00
<b>Ужин</b>					
Котлета мясная (ТК № 272)	60	15,90	20,20	2,20	253,20
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	89,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Булка с маслом 25/5 (ТК № 1)	5	3,20	6,61	22,01	155,66
Итого		22,60	30,31	68,21	557,86
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>63,89</b>	<b>70,63</b>	<b>375,86</b>	<b>2219,23</b>

**Неделя 2. День 1. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,80	5,20	0,34	72,40
Итого		17,41	21,45	86,15	649,06
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	200	3,80	4,10	8,82	120,80
Бефстроганов (ТК № 62)	50/50	9,40	4,00	7,50	105,50
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	130	6,32	7,92	19,70	196,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		23,52	16,62	94,62	669,80
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	110/10	5,20	8,00	30,00	156,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,50		84,00	71,00
Итого		10,74	13,76	122,46	332,90
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	70	9,30	4,60	0,01	105,60
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,50	3,60	31,00	132,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Бифилокс (ТК № 435)	200	2,15	1,50	2,40	31,50
Итого		18,95	23,31	71,42	550,76
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,61</b>	<b>75,14</b>	<b>374,65</b>	<b>2202,51</b>

**Неделя 2. День 2. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,20	3,30	20,07	120,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	70,00
Итого		17,30	23,81	83,48	659,66
<b>Обед</b>					
0	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп рыбный (ТК № 232)	200	8,90	10,00	10,20	143,90
Ёжики мясные (ТК № 284)	70	4,33	3,60	18,05	94,25
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	150	5,30	4,40	22,20	116,00
Компот из шиповника (ТК № 1314)	200	0,60	0,10	19,70	107,00
Итого		22,53	18,70	93,35	568,65
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом (ТК № 453а)	80	4,70	9,40	39,50	161,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,60		84,00	78,00
Итого		10,34	15,16	131,96	345,50
<b>Ужин</b>					
Язык с картофелем в соусе, запеченный (ТК № 302)	200	11,00	9,80	17,00	281,30
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Йогурт (ТК № 435)	200	5,70	4,00	6,40	84,00
Итого		20,20	20,41	61,86	583,96
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,36</b>	<b>78,08</b>	<b>370,65</b>	<b>2157,76</b>

**Неделя 2. День 3. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша гречневая вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Омлет (ТК № 214)	60	3,50	3,90	0,00	69,50
Итого		16,40	21,71	88,21	673,16
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	200	4,20	5,30	11,90	174,60
Котлета рубленая куриная (ТК № 314)	80	8,40	0,13	2,80	151,00
Рис отварной (ТК № 325)	150	6,70	5,50	27,70	144,90
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,20	0,00	19,70	103,00
Итого		23,20	11,53	86,75	688,00
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (ТК № 224)	110	5,10	7,80	22,80	138,30
Соус клюквенный (ТК № 386)	15	0,00	0,00	1,95	8,10
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,50	0,00	84,00	71,00
Итого		10,64	13,56	117,21	323,30
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные (ТК № 245)	70	10,30	5,30	0,02	113,80
Соус сметанный (ТК3 №371)	20	0,27	0,80	1,27	13,60
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Бифиллюкс (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,70	61,00
Итого		21,71	19,11	72,90	528,76
<b>Итого за весь день</b>		<b>71,95</b>	<b>65,91</b>	<b>365,07</b>	<b>2213,21</b>



**Неделя 2. День 4. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённная вязкая (ТК № 184)	150	6,80	8,70	21,60	230,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,20	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,80	5,20	0,34	72,40
Итого		19,00	23,81	84,45	662,06
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп гороховый (ТК № 99)	200	2,80	4,30	21,70	151,00
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Запеканка картофельная с мясом (ТК № 299)	200	7,20	5,90	19,90	213,70
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	34,50	140,00
Итого		14,35	10,80	100,20	617,20
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	80	7,50	7,00	45,00	193,00
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,00	0,00	27,90	96,00
Фрукты	200	0,50	0,00	84,00	78,00
Итого		8,00	7,00	156,90	367,00
<b>Ужин</b>					
Говядина тушеная с капустой (ТК № 269)	200	16,43	36,43	5,86	417,14
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Кефир (ТК № 435)	200	5,70	4,00	6,20	80,00
Итого		25,32	47,04	49,07	708,80
<b>Итого за весь день</b>		<b>66,67</b>	<b>88,65</b>	<b>390,62</b>	<b>2355,06</b>

**Неделя 2. День 5. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	150	6,20	7,50	19,40	207,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,00	3,20	19,70	120,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	70,00
Итого		16,50	22,51	80,91	636,66
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Щи из свежей капусты со сметаной (ТК № 84/1)	200	3,70	5,00	12,30	116,40
Печень по-строгановски (ТК № 256)	54/40	15,90	16,10	0,80	212,00
Овощи припущенные с маслом (ТК № 338а)	150	5,50	8,30	19,40	180,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	34,50	140,00
Итого		29,10	30,00	90,20	755,90
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с повидлом (ТК № 225)	100\10	7,50	7,00	45,00	193,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,30	0,00	84,00	39,00
Итого		12,84	12,76	137,46	337,90
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная (ТК № 245)	70	9,60	4,70	5,60	108,60
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,30	3,40	29,00	123,70
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 40/8 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Йогурт (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	63,00
Итого		20,73	17,70	77,19	511,96
<b>Итого за весь день</b>		<b>79,16</b>	<b>82,97</b>	<b>385,76</b>	<b>2242,41</b>

**Неделя 2. День 6. 4-6 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	150	6,91	8,34	21,60	210,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,20	3,30	20,70	134,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,80	5,20	0,34	72,40
Итого		19,11	23,45	84,45	656,06
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Рассольник ленинградский (ТК № 91)	200	4,20	4,80	10,90	152,20
Котлета мясная (ТК № 272)	70	10,50	10,80	8,80	175,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,50	3,60	30,90	132,00
Свежий помидор	50	0,30	0,00	1,45	7,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60		34,50	140,00
Итого		22,50	19,80	109,75	713,70
<b>Полдник</b>					
Пирожок с капустой и яйцом	70	5,60	8,30	21,00	123,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,30	0,00	84,00	39,00
Итого		10,94	14,06	113,46	268,50
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная с языком отварным и п/к колбасой(ТК № 131/253)	200	10,00	12,60	4,10	172,70
Свежий огурец	50	0,35	0,00	0,90	5,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	7,72	9,60	24,00	239,50
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Ряженка (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
Итого		25,57	31,81	55,81	635,86
<b>Итого за весь день</b>		<b>78,11</b>	<b>89,12</b>	<b>363,47</b>	<b>2274,11</b>

## Неделя 2. День 7. 4-6 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром (ТК № 210)	130/20	19,80	17,60	30,40	340,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	3,00	3,20	19,70	120,00
Булка с маслом 30/5 (ТК № 1)	40/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Итого		26,00	27,41	72,11	615,66
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп фасолевый (ТК № 99)	200	3,20	4,80	24,30	173,60
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	70	7,90	4,63	4,71	93,00
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	150	4,33	3,60	18,05	94,25
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	34,50	140,00
Итого		19,43	13,63	104,76	608,35
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	200	0,30	0,00	84,00	39,00
Кондитерские изделия (конфеты)	45	0,70	1,38	25,08	109,20
Кондитерские изделия (печенье)	60	2,96	4,00	30,50	162,40
Итого		3,96	5,38	159,38	394,60
<b>Ужин</b>					
Плов мясной (ТК № 265)	180	8,10	16,80	32,00	257,00
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	70	0,80	4,90	3,30	45,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	2,85	3,40	14,25	100,50
Булка с маслом 50/8 (ТК № 1)	50/8	3,20	6,61	22,01	155,66
Кефир (ТК № 435)	200	5,70	4,00	6,20	80,00
Итого		20,65	35,71	77,76	638,16
<b>Итого за весь день</b>		<b>70,03</b>	<b>82,13</b>	<b>414,01</b>	<b>2256,76</b>

## Неделя 1. День 1. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	200	8,75	10,40	27,50	287,50
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		21,75	24,20	103,00	769,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Солянка сборная мясная (ТК № 211)	250	12,80	18,90	21,40	307,50
Бефстроганов (ТК № 62)	56/40	9,50	4,20	7,60	106,00
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	140	9,80	12,30	30,60	103,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		36,10	36,00	118,20	764,00
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	120	8,10	9,40	27,00	175,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		13,94	15,16	57,76	373,30
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	9,30	4,60	0,01	105,60
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Картофель пюре (ТК № 123)	150	3,00	3,10	24,34	123,75
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Итого		22,90	23,20	96,55	690,85
Йогурт (ТК № 435)	200	4,90	2,99	4,68	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>99,59</b>	<b>101,55</b>	<b>380,19</b>	<b>2660,65</b>

## Неделя 1. День 2. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённая вязкая (ТК № 184)	200	8,50	11,12	27,50	287,50
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	69,00
Итого		21,90	26,72	105,10	802,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп рыбный (ТК № 232)	250	10,70	12,00	12,40	173,90
Зразы мясные (ТК № 279)	80	7,80	6,40	17,90	104,90
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	140	13,66	9,20	31,70	234,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		36,16	28,20	120,60	760,90
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	80	4,70	9,40	39,50	161,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		10,54	15,16	70,26	359,90
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Жаркое по-домашнему (ТК № 258)	200	12,31	10,80	18,70	309,40
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Итого		22,67	19,30	91,34	708,90
Бифилюкс (ТК № 435)	200	2,15	1,50	2,40	31,50
<b>Итого за весь день</b>		<b>93,42</b>	<b>90,88</b>	<b>389,70</b>	<b>2663,70</b>

## Неделя 1. День 3. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Вермишель молочная (ТК № 112)	200	8,20	9,60	28,60	163,90
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	284,00
Омлет (ТК № 214)	80	5,20	5,30	0,00	92,00
Итого		22,70	25,30	106,20	757,90
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	250	5,00	6,30	14,10	133,10
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Котлета куриная (ТК № 314)	80	16,74	12,78	15,30	243,00
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	150	4,99	8,36	20,53	181,87
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		31,21	28,04	110,85	816,67
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (с джемом/сгущ. мол.)(ТК№224)	120/10	9,50	11,00	31,80	207,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		15,34	16,76	62,56	405,30
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	90	16,38	0,54	0,00	70,20
Соус томатный (ТК № 364)	40	0,48	2,00	2,56	29,60
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	0,20	0,10	15,00	60,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		26,19	12,33	88,47	552,10
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>95,44</b>	<b>82,43</b>	<b>368,08</b>	<b>2531,97</b>

**Неделя 1. День 4. 7 - 10 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	200	10,40	12,50	32,40	276,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		22,73	27,49	107,61	758,80
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп гороховый (ТК № 99)	250	7,68	5,40	22,32	169,20
Биточки мясные (ТК № 272)	80	10,50	10,80	8,80	175,00
Пюре из картофеля и моркови (ТК № 164)	150	5,00	4,16	20,80	108,75
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		27,66	20,96	112,84	711,65
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	80	5,76	4,80	43,52	243,20
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		6,66	4,90	93,72	448,60
<b>Ужин</b>					
Сосиски отварные (ТК № 254)	130	14,76	30,36	0,12	332,4
Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Капуста тушеная (ТК № 346)	200	5,57	6,31	14,37	136,40
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		29,46	46,36	85,40	861,10
Йогурт (ТК № 435)	200,00	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>90,81</b>	<b>102,71</b>	<b>404,37</b>	<b>2843,15</b>



## Неделя 1. День 5. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200			19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	200	9,30	11,12	29,00	248,40
Кофе с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,60	5,93	0,00	72,67
Итого		21,13	27,44	103,91	740,87
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Щи из квашеной капусты со сметаной (ТК № 84/1)	250	4,40	5,90	14,70	138,80
Пудинг из печени (ТК № 290)	80	15,90	16,10	0,80	212,00
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Овощное рагу (ТК № 349, 350 л/м)	200	4,99	8,36	20,53	181,87
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		29,77	30,96	96,95	791,37
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная (ТК № 757)	80	4,30	1,60	49,50	228,27
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		10,14	7,36	80,26	426,57
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Котлета рыбная (ТК № 245)	80	10,88	6,56	10,24	142,40
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,90	4,00	34,90	148,50
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 60/10 (ТК № 1)	60/10	4,92	8,97	28,05	206,80
Итого		23,66	20,13	112,83	669,20
Бифилюкс (ТК № 435)	200	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>88,99</b>	<b>88,88</b>	<b>398,63</b>	<b>2689,00</b>

**Неделя 1. День 6. 7 - 10 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200			19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	200	10,30	12,50	31,60	252,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		24,35	29,49	105,11	747,80
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп перловый с мясом (ТК № 107)	250	5,00	5,70	13,10	181,60
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Котлета мясная (ТК № 272)	80	9,70	5,90	6,40	124,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,90	4,00	34,90	148,50
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		23,08	16,20	115,32	712,80
<b>Полдник</b>					
Крендель с сахаром	80	10,00	9,40	60,00	257,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		15,84	15,16	90,76	455,70
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Голубцы ленивые (ТК № 306)	220	20,20	22,20	12,40	336,00
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		29,89	31,89	84,75	736,30
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>97,44</b>	<b>95,73</b>	<b>400,62</b>	<b>2712,60</b>

## Неделя 1. День 7. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая вязкая с тыквой (ТК № 185)	200	15,30	13,05	48,90	465,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Сыр	20	4,60	5,93	0,00	72,67
Итого		27,13	29,37	104,01	873,47
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп фасолевый (ТК № 99)	250	9,60	5,50	29,70	175,20
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	100	1,84	10,02	9,67	134,38
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	80	9,10	5,30	5,40	106,30
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	140	13,66	9,20	31,70	234,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		28,60	25,12	105,37	722,78
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	200	0,50	0,00	84,00	78,00
Кондитерские изделия	140	6,30	4,90	80,20	370,00
Итого		6,80	4,90	184,00	532,00
<b>Ужин</b>					
Плов мясной (ТК № 265)	220	9,85	20,50	39,10	314,00
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		19,18	30,29	110,01	710,30
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>85,99</b>	<b>92,68</b>	<b>508,07</b>	<b>2898,55</b>

## Неделя 2. День 1. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	200	8,75	10,40	27,50	287,50
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		21,75	24,20	103,00	769,50
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	250	12,80	18,90	21,40	307,50
Бефстроганов (ТК № 62)	60/60	9,50	4,20	7,60	106,00
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	140	9,80	12,30	30,60	103,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		36,10	36,00	118,20	764,00
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	120	8,10	9,40	27,00	175,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		13,94	15,16	57,76	373,30
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	9,30	4,60	0,01	105,60
Соус польский (ТК № 378)	30	0,80	7,00	1,00	70,00
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Картофель отварной (ТК № 123)	200	3,00	3,10	24,34	123,75
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Итого		22,90	23,20	96,55	690,85
Йогурт (ТК № 435)	200	4,90	2,99	4,68	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>99,59</b>	<b>101,55</b>	<b>380,19</b>	<b>2660,65</b>

**Неделя 2. День 2. 7 - 10 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	200	8,50	11,12	27,50	287,50
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	69,00
<b>Итого</b>		<b>21,90</b>	<b>26,72</b>	<b>105,10</b>	<b>802,50</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп рыбный (ТК № 232)	250	10,70	12,00	12,40	173,90
Ежики мясные (ТК № 285)	80	9,00	5,30	5,40	105,50
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	200	7,40	6,00	30,50	159,40
Компот из шиповника (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>31,10</b>	<b>23,90</b>	<b>106,90</b>	<b>686,30</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	90	4,70	9,40	39,50	161,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
<b>Итого</b>		<b>10,54</b>	<b>15,16</b>	<b>70,26</b>	<b>359,90</b>
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Язык с картофелем в соусе, запеченный (ТК № 302)	220	12,31	10,80	18,70	309,40
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	228,00
<b>Итого</b>		<b>22,59</b>	<b>19,30</b>	<b>92,22</b>	<b>712,10</b>
Бифилнокс (ТК № 435)	200	2,15	1,50	2,40	31,50
<b>Итого за весь день</b>		<b>88,28</b>	<b>86,58</b>	<b>376,88</b>	<b>2592,30</b>

## Неделя 2. День 3. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша гречневая вязкая (ТК № 184)	200	7,60	9,20	23,00	210,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	6,40	7,90	33,00	284,00
Омлет (ТК № 214)	80	5,20	5,30	0,00	92,00
Итого		22,10	24,90	100,60	804,00
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	250	5,00	6,30	14,10	133,10
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Курица отварная порционная (ТК № 307)	100	16,74	12,78	15,30	243,00
Рис отварной (ТК № 325)	140	4,70	3,80	19,40	103,00
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,60	0,00	19,70	103,00
Итого		30,92	23,48	94,02	700,80
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная с клюквой протертой (ТК № 757)	120/10	9,50	11,00	31,80	207,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		15,34	16,76	62,56	405,30
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	90	19,98	6,48	0,00	136,80
Соус томатный (ТК № 364)	40	0,48	2,00	2,56	29,60
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Картофельное пюре (ТК № 124)	150	4,03	5,33	22,75	154,08
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		34,18	23,50	97,66	720,78
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>102,54</b>	<b>88,64</b>	<b>354,84</b>	<b>2630,88</b>

**Неделя 2. День 4. 7 - 10 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённая вязкая (ТК № 184)	200	10,40	12,50	32,40	276,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>22,73</b>	<b>27,49</b>	<b>107,61</b>	<b>758,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп гороховый (ТК № 99)	250	6,40	4,50	18,60	141,00
Запеканка картофельная с мясом (ТК № 299)	220	19,01	25,70	35,90	450,56
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>29,41</b>	<b>30,80</b>	<b>113,10</b>	<b>839,06</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	80	5,76	4,80	43,52	243,20
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
<b>Итого</b>		<b>6,66</b>	<b>4,90</b>	<b>93,72</b>	<b>448,60</b>
<b>Ужин</b>					
Говядина тушеная с капустой (ТК № 269)	220	18,07	32,40	6,44	401,80
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
<b>Итого</b>		<b>27,20</b>	<b>42,09</b>	<b>77,35</b>	<b>794,10</b>
Йогурт (ТК № 435)	200,00	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>90,30</b>	<b>108,28</b>	<b>396,59</b>	<b>2903,56</b>

## Неделя 2. День 5. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	200	9,30	11,12	29,00	248,40
Кофе с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,60	5,93	0,00	72,67
Итого		21,13	27,44	103,91	740,87
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Щи из квашеной капусты со сметаной (ТК № 84/1)	250	4,40	5,90	14,70	138,80
Печень по-строгановски (ТК № 256)	80	3,80	5,60	1,00	318,00
Овощи припущенные с маслом (ТК № 338а)	200	4,99	8,36	20,53	181,87
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		17,19	20,46	94,83	886,17
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с повидлом (ТК № 225)	120/15	5,20	8,00	30,00	156,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		11,04	13,76	60,76	354,30
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Котлета рыбная (ТК № 245)	80	10,88	6,56	10,24	142,40
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,90	4,00	34,90	148,50
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		24,47	20,25	117,49	691,20
Бифилнокс (ТК № 435)	200	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>78,12</b>	<b>84,90</b>	<b>381,67</b>	<b>2733,53</b>



## Неделя 2. День 6. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	200	10,30	12,50	31,60	252,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Сосиски отварные (ТК № 254)	130	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		24,35	29,49	105,11	747,80
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Рассольник ленинградский (ТК № 91)	250	5,00	5,70	13,10	181,60
Свежий помидор	80	0,48	0,00	2,32	11,20
Котлета мясная (ТК № 272)	80	9,70	5,90	6,40	124,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	150	3,90	4,00	34,90	148,50
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		23,08	16,20	115,32	712,80
<b>Полдник</b>					
Пирожок с капустой и яйцом	80	10,00	9,40	60,00	257,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	200	0,80	0,00	22,30	92,40
Итого		15,84	15,16	90,76	455,70
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Капуста тушеная с языком и п/к колбасой (ТК № 346/253)	200	20,20	22,20	12,40	336,00
Свежий огурец	80	0,56	0,00	1,44	8,00
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,00	0,00	15,00	56,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		29,89	31,89	84,75	736,30
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>97,44</b>	<b>95,73</b>	<b>400,62</b>	<b>2712,60</b>

## Неделя 2. День 7. 7 - 10 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром (ТК № 210)	140/20	21,60	15,40	33,10	370,90
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		28,83	25,79	88,21	706,70
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Суп фасолевый (ТК № 99)	250	9,60	5,50	29,70	175,20
Тефтели мясные (ТК № 272)	80	9,10	5,30	5,40	106,30
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	200	13,66	9,20	31,70	234,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		26,76	15,10	95,70	588,40
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	200	0,50	0,00	84,00	78,00
Кондитерские изделия	140	6,30	4,90	80,20	370,00
Итого		0,25	4,90	184,00	532,00
<b>Ужин</b>					
Плов мясной (ТК № 265)	200	9,85	20,50	39,10	314,00
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	100	0,88	5,60	3,70	68,32
Чай сладкий (ТК № 430)	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	70/10	5,73	9,09	32,71	228,80
Итого		20,06	35,89	113,71	778,62
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>80,18</b>	<b>84,67</b>	<b>486,30</b>	<b>2665,72</b>

**Неделя 1. День 1. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	220	8,75	10,40	27,50	287,50
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>21,49</b>	<b>25,45</b>	<b>105,04</b>	<b>781,30</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Солянка сборная мясная (ТК № 211)	350	12,80	18,90	21,40	307,50
Бефстроганов (ТК № 62)	70/70	10,60	4,70	8,50	119,20
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	150	9,80	12,30	30,60	103,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>38,90</b>	<b>36,80</b>	<b>130,70</b>	<b>830,95</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная (ТК № 756)	140	8,10	9,40	27,00	175,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>14,14</b>	<b>18,91</b>	<b>62,21</b>	<b>385,90</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	9,30	4,60	0,01	105,60
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Соус польский (ТК № 378)	50	0,80	7,00	1,00	70,00
Картофель отварной(ТК № 123)	200	3,00	3,10	24,34	123,75
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>24,64</b>	<b>24,85</b>	<b>110,39</b>	<b>762,40</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	4,90	2,99	4,68	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>104,06</b>	<b>109,00</b>	<b>413,02</b>	<b>2823,55</b>

## Неделя 1. День 2. 11 - 17 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённная вязкая (ТК № 184)	220	12,00	13,31	57,19	397,50
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	69,00
Итого		25,14	30,16	136,83	924,30
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп рыбный (ТК № 232)	350	10,70	12,00	12,40	173,90
Зразы мясные (ТК № 279)	80	8,70	7,10	20,00	116,50
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	140	13,66	9,20	31,70	234,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		38,76	29,20	134,30	826,25
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	90	5,20	10,50	44,40	181,80
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
Итого		11,24	20,01	79,61	392,70
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,1	0,9	34,8	161,25
Жаркое по-домашнему (ТК № 258)	220	13,54	11,88	20,57	340,34
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Итого		25,78	22,03	107,41	813,39
Бифилюкс (ТК № 435)	200	2,15	1,50	2,40	31,50
<b>Итого за весь день</b>		<b>103,06</b>	<b>102,90</b>	<b>460,55</b>	<b>2988,14</b>

**Неделя 1. День 3. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Вермишель молочная (ТК № 112)	220	9,32	10,91	32,50	186,25
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Омлет (ТК № 214)	80	5,20	5,30	0,00	92,00
<b>Итого</b>		<b>23,55</b>	<b>27,86</b>	<b>112,14</b>	<b>736,05</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	350	7,00	8,82	19,74	186,34
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Котлета куриная (ТК № 314)	80	18,60	14,20	17,00	270,00
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	200	5,44	9,12	22,40	198,40
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>37,34</b>	<b>33,04</b>	<b>132,24</b>	<b>969,99</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (с джемом/сгущ. мол.)(ТК№224)	140	9,50	11,00	31,80	207,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>15,54</b>	<b>20,51</b>	<b>67,01</b>	<b>417,90</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	22,10	7,20	0,00	152,00
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Соус томатный (ТК № 364)	40	0,48	2,00	2,56	29,60
Картофельное пюре (ТК № 124)	200	4,93	6,51	27,81	188,32
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>39,04</b>	<b>25,86</b>	<b>115,41</b>	<b>832,97</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>115,48</b>	<b>107,27</b>	<b>426,80</b>	<b>2956,91</b>

**Неделя 1. День 4. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	220	10,40	12,50	32,40	276,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>23,14</b>	<b>27,55</b>	<b>109,94</b>	<b>769,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп гороховый (ТК № 99)	350	8,96	6,30	26,04	197,40
Биточки мясные (ТК № 272)	80	15,00	15,40	12,60	250,00
Пюре из картофеля и моркови (ТК № 125)	200	4,40	8,45	27,61	203,61
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>34,66</b>	<b>31,05</b>	<b>139,35</b>	<b>966,26</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	90	5,76	4,80	43,52	243,20
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>6,86</b>	<b>8,65</b>	<b>98,17</b>	<b>461,20</b>
<b>Ужин</b>					
Сосиски отварные (ТК № 254)	150	14,76	30,36	0,12	332,4
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Капуста тушеная (ТК № 346)	240	5,57	6,31	14,37	136,40
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>31,87</b>	<b>46,82</b>	<b>99,53</b>	<b>931,85</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>100,82</b>	<b>117,07</b>	<b>451,79</b>	<b>3192,11</b>

## Неделя 1. День 5. 11 - 17 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	220	9,30	11,12	29,00	248,40
Кофе с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,60	5,93	0,00	72,67
Итого		21,54	27,50	106,24	751,87
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Щи из квашеной капусты со сметаной (ТК № 84/1)	350	4,34	7,84	11,20	134,40
Пудинг из печени (ТК № 290)	100	17,80	17,00	12,40	247,00
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Овощное рагу (ТК № 349, 350 л/м)	200	5,44	9,12	22,40	198,40
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		33,88	34,86	119,10	895,05
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная (ТК № 757)	80	4,30	1,60	49,50	228,27
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
Итого		10,34	11,11	84,71	439,17
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Котлета рыбная (ТК № 245)	100	16,40	11,60	12,80	220,00
Картофельное пюре (ТК № 124)	200	4,93	6,51	27,81	188,32
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Итого		33,56	28,26	127,45	881,37
Бифилюкс (ТК № 435)	200	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>103,61</b>	<b>104,73</b>	<b>442,18</b>	<b>3028,46</b>

**Неделя 1. День 6. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	220	10,30	12,50	31,60	252,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>24,76</b>	<b>29,55</b>	<b>107,44</b>	<b>758,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп перловый с мясом (ТК № 107)	350	5,80	6,60	15,00	210,90
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Котлета мясная (ТК № 272)	80	12,00	7,30	8,00	155,00
Картофельное пюре (ТК № 125)	200	4,93	6,51	27,81	188,32
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>29,03</b>	<b>21,31</b>	<b>123,91</b>	<b>869,47</b>
<b>Полдник</b>					
Крендель с сахаром	90	11,00	10,60	67,50	289,50
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>17,04</b>	<b>20,11</b>	<b>102,71</b>	<b>500,40</b>
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Голубцы ленивые (ТК № 306)	240	28,28	31,08	17,36	470,40
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>40,52</b>	<b>41,23</b>	<b>104,20</b>	<b>943,45</b>
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>115,62</b>	<b>115,19</b>	<b>442,94</b>	<b>3132,12</b>



**Неделя 1. День 7. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая вязкая с тыквой (ТК № 185)	220	15,30	13,05	48,90	465,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сыр	20	4,60	5,93	0,00	72,67
<b>Итого</b>		<b>27,54</b>	<b>29,43</b>	<b>106,34</b>	<b>884,47</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп фасолевый (ТК № 99)	350	11,20	6,40	34,60	204,40
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	100	1,84	10,02	9,67	134,38
Тефтели мясные паровые (ТК № 283)	80	11,30	6,60	6,70	132,90
Макароны с маслом сливочным (ТК № 209)	150	14,60	9,90	34,00	251,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>33,44</b>	<b>27,42</b>	<b>120,57</b>	<b>819,53</b>
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
Кондитерские изделия	175	6,30	4,90	80,20	370,00
<b>Итого</b>		<b>7,30</b>	<b>8,65</b>	<b>126,75</b>	<b>559,00</b>
<b>Ужин</b>					
Плов мясной (ТК № 265)	200	10,70	22,30	42,60	342,50
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>22,24</b>	<b>32,45</b>	<b>127,64</b>	<b>805,55</b>
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>94,79</b>	<b>100,95</b>	<b>485,98</b>	<b>3128,55</b>

**Неделя 2. День 1. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша геркулесовая вязкая (ТК № 184)	220	8,75	10,40	27,50	287,50
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>21,49</b>	<b>25,45</b>	<b>105,04</b>	<b>781,30</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп вермишелевый с фрикадельками (ТК № 101/68)	350	12,80	18,90	21,40	307,50
Бефстроганов (ТК № 62)	70/70	10,60	4,70	8,50	119,20
Греча отварная с маслом сливочным (ТК № 181)	150	8,54	6,92	38,77	251,54
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>37,64</b>	<b>31,42</b>	<b>138,87</b>	<b>979,49</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-морковная со сгущ. молоком(ТК № 756)	140/15	10,40	12,10	34,80	226,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>16,44</b>	<b>21,61</b>	<b>70,01</b>	<b>437,50</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	9,30	4,60	0,01	105,60
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Соус польский (ТК № 378)	50	1,33	11,67	1,67	116,67
Картофельное пюре (ТК № 124)	200	3,00	4,90	42,60	181,50
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>25,17</b>	<b>31,32</b>	<b>129,32</b>	<b>866,82</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	4,90	2,99	4,68	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>105,63</b>	<b>112,79</b>	<b>447,92</b>	<b>3128,11</b>

**Неделя 2. День 2. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	220	10,50	13,90	32,40	344,00
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,10	5,20	0,00	69,00
<b>Итого</b>		<b>23,64</b>	<b>30,75</b>	<b>112,04</b>	<b>870,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп рыбный (ТК № 232)	350	12,00	14,00	14,40	203,90
Ежики мясные (ТК № 285)	100	11,20	6,60	6,70	131,90
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	200	8,00	6,50	33,30	172,80
Компот из шиповника (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>36,90</b>	<b>28,00</b>	<b>124,60</b>	<b>809,85</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	90	4,70	9,40	39,50	161,60
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>10,74</b>	<b>18,91</b>	<b>74,71</b>	<b>372,50</b>
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Язык с картофелем в соусе, запеченный (ТК № 302)	240	13,20	11,70	20,18	337,40
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>25,34</b>	<b>21,85</b>	<b>108,12</b>	<b>814,45</b>
Бифилокс (ТК № 435)	200	2,15	1,50	2,40	31,50
<b>Итого за весь день</b>		<b>98,76</b>	<b>101,01</b>	<b>421,87</b>	<b>2899,10</b>

**Неделя 2. День 3. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша гречневая вязкая (ТК № 184)	220	8,60	10,40	27,00	238,60
Какао с молоком (ТК № 433)	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Омлет (ТК № 214)	80	5,20	5,30	0,00	92,00
Итого		22,84	27,35	106,64	788,40
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Борщ на курином бульоне (ТК № 75)	350	5,80	7,30	6,20	241,40
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Курица отварная порционная (ТК № 307)	100	16,74	12,78	15,30	243,00
Рис отварной (ТК № 325)	150	5,00	4,10	20,70	108,60
Компот из смеси ягод быстрозамороженных (ТК № 1280)	200	0,60	0,00	19,70	103,00
Итого		33,84	25,08	99,60	871,25
<b>Полдник</b>					
Запеканка творожно-яблочная с клюквой протертой (ТК № 757)	130/10	9,50	11,00	31,80	207,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
Итого		15,54	20,51	67,01	417,90
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная треска (ТК № 228)	100	19,98	6,48	0,00	136,80
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Соус томатный (ТК № 364)	40	0,48	2,00	2,56	29,60
Картофельное пюре (ТК № 124)	200	3,00	4,90	42,60	181,50
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Итого		35,70	23,53	132,00	820,95
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>107,91</b>	<b>96,47</b>	<b>405,25</b>	<b>2898,50</b>

**Неделя 2. День 4. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшённная вязкая (ТК № 184)	220	10,40	12,50	32,40	276,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Яйцо вареное (ТК № 213)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Итого</b>		<b>23,14</b>	<b>27,55</b>	<b>109,94</b>	<b>769,80</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп гороховый (ТК № 99)	350	6,40	5,90	30,20	209,00
Запеканка картофельная с мясом (ТК № 299)	250	19,01	25,70	35,90	450,56
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>31,11</b>	<b>32,50</b>	<b>136,30</b>	<b>960,81</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом (ТК № 471)	90	5,76	4,80	43,52	243,20
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах (ТК № 411)	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>6,86</b>	<b>8,65</b>	<b>98,17</b>	<b>461,20</b>
<b>Ужин</b>					
Говядина тушеная с капустой (ТК № 269)	240	18,07	32,40	6,44	401,80
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,2	62
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>29,61</b>	<b>42,55</b>	<b>91,48</b>	<b>864,85</b>
Йогурт (ТК № 435)	200	4,30	3,00	4,80	63,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>95,01</b>	<b>114,25</b>	<b>440,70</b>	<b>3119,66</b>

**Неделя 2. День 5. 11 - 17лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша рисовая вязкая (ТК № 184)	220	9,30	11,12	29,00	248,40
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сыр (ТК № 14)	20	4,60	5,93	0,00	72,67
<b>Итого</b>		<b>21,54</b>	<b>27,50</b>	<b>106,24</b>	<b>751,87</b>
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Щи из квашеной капусты со сметаной (ТК № 84/1)	350	5,10	6,80	17,00	161,30
Печень по-строгановски (ТК № 256)	90/50	4,40	18,30	1,20	371,00
Овощи припущенные с маслом (ТК № 338а)	200	4,99	8,36	20,53	181,87
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
<b>Итого</b>		<b>20,19</b>	<b>34,36</b>	<b>108,93</b>	<b>1015,42</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с повидлом (ТК № 225)	120/15	5,20	8,00	30,00	156,00
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,9
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
<b>Итого</b>		<b>11,24</b>	<b>17,51</b>	<b>65,21</b>	<b>366,90</b>
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Котлета рыбная (ТК № 245)	100	10,88	6,56	10,24	142,40
Картофельное пюре (ТК № 125)	200	3,90	4,90	42,60	181,40
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
<b>Итого</b>		<b>27,02</b>	<b>21,61</b>	<b>139,68</b>	<b>796,85</b>
Бифилокс (ТК № 435)	200	4,29	2,99	4,68	61,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>84,27</b>	<b>103,97</b>	<b>424,74</b>	<b>2992,03</b>

## Неделя 2. День 6. 11 - 17 лет

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Каша пшеничная вязкая (ТК № 184)	220	10,30	12,50	31,60	287,60
Какао с молоком (ТК № 433)	200	3,22	3,30	20,70	120,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Сосиски отварные (ТК № 254)	150	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого		24,76	29,55	107,44	794,40
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Рассольник ленинградский (ТК № 91)	350	5,80	6,50	15,00	210,60
Свежий помидор	100	0,60	0,00	2,90	14,00
Котлета мясная (ТК № 272)	100	12,00	7,30	8,10	181,50
Картофельное пюре (ТК № 125)	200	4,93	6,51	27,81	188,32
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		29,03	21,21	124,01	895,67
<b>Полдник</b>					
Пирожок с капустой и яйцом	100	10,00	9,40	60,00	257,40
Молоко кипяченое (ТК № 434)	200	5,04	5,76	8,46	105,90
Фрукты	250	1,00	3,75	26,75	105,00
Итого		16,04	18,91	95,21	468,30
<b>Ужин</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Капуста тушеная с языком и п/к колбасой (ТК № 346/253)	200	20,20	22,20	12,40	336,00
Свежий огурец	100	0,70	0,00	1,80	10,00
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 100/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Итого		32,44	32,35	99,24	809,05
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>106,54</b>	<b>105,01</b>	<b>430,58</b>	<b>3027,42</b>

**Неделя 2. День 7. 11 - 17 лет**

	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром (ТК № 210)	150/20	24,00	21,30	36,70	412,00
Кофейный напиток (ТК № 432)	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Булка с маслом 70/10 (ТК № 1)	100/10	8,16	83,70	47,50	294,80
Итого		33,66	106,30	106,60	813,80
<b>Обед</b>					
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Суп фасолевый (ТК № 99)	350	5,80	6,70	33,60	237,00
Биточки мясные (ТК № 272)	100	11,40	6,50	6,70	132,90
Овощи тушеные в соусе (ТК № 338)	200	13,66	9,20	31,70	234,60
Компот из сухофруктов (ТК № 1314)	200	0,60	0,00	35,40	140,00
Итого		30,76	16,60	108,60	668,75
<b>Полдник</b>					
Сок (ТК № 442)	200	0,00	0,00	19,80	84,00
Фрукты	200	0,50	0,00	84,00	78,00
Кондитерские изделия	175	6,30	4,90	80,20	370,00
Итого		6,80	4,90	184,00	532,00
<b>Ужин</b>					
Плов мясной (ТК № 265)	240	12,40	26,00	49,70	401,00
Хлеб ржаной	75	5,10	0,90	34,80	161,25
Салат из свёклы с зелёным горошком (ТК № 48)	100	0,88	5,60	3,70	68,32
Чай сладкий с лимоном (ТК № 431)	200/8	0,30	0,10	15,20	62,00
Булка с маслом 75/10 (ТК № 1)	75/10	6,14	9,15	35,04	239,80
Итого		24,82	41,75	138,44	932,37
Кефир (ТК № 435)	200	4,28	2,99	4,68	60,00
<b>Итого за весь день</b>		<b>100,32</b>	<b>172,54</b>	<b>542,32</b>	<b>3006,92</b>