		,	20 ноября	2023			
Прием пищи,		Пил	щевые вещ	ества	Энергети	Сбо	рник
прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Denkii,i.	Завтра		KKaJI		
Запеканка из творога	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	560	48,31	50,57	92.9	821,08		
			Завтрак	2			
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Пюре картофельное	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Ітого за прием пищ	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
,		,	Полдни	· ·			
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Ітого за прием пищ	350	12	12,5	107,3	563		
			Ужин				
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
			Ужин 2		-		
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

		2	1 ноября	2023			
Прием пищи,		Пип	цевые веще	ества	Энергетич	Сбо	рник
прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	еская ценность,	ТК№	Год издания
		DCJIKH,I.	Завтра		ккал		
Каша овсяная	250	0.1	1		021	100	2000
жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	611	18	45,62 Завтрак	104,5	730,38		
Соки овощные, фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленные	100	25	24	8,7	277	278	2008
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Кисель	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
Ітого за прием пищ	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
-	1.70		Полдни			100	2000
Булочка	150 200	6 5.5	6	73	414 135	480	2008
Молоко Ітого за прием пищ	350	5,5 11,5	6,3 12,3	9,3 82,3	549	385	2011
пого за прием пищ	330	11,5	Ужин	02,5	34)		
Рыба припущенная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
			Ужин 2				
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ		0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

		22 H	оября 202	3			
		Пиш	цевые веще	ства	Энергетич	Сбо	рник
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	еская ценность, ккал	ТК№	Год издания
		ŕ	Завтрак				
Каша манная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
		3	автрак 2				
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Суп любительский рыбный	300	18,26	13,64	20	242	93	2008
Голубцы ленивые порционные	280	22	32	26	509	306	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95		
]	Полдник				
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011
Итого за прием пищи	350	23	14,3 Ужин	88	556		
Котлеты,биточки,шн ицели	100	25	32	6,8	300	271	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4		
			Ужин 2	-			
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73		

		23	в ноября 2	023			
Приом пини		Пип	цевые веще	ества	Энергетич	Сбо	рник
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	еская ценность, ккал	ТК№	Год издания
		•	Завтрак				
Запеканка из творога	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
			Завтрак 2	2			
Соки овощные, фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Борщ с капустой и картофелем	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Плов	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
Ітого за прием пищ	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
			Полдник				
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	K/ĸ	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Ітого за прием пищ	350	15,5	16,3	39,3	460		
			Ужин				
Запеканка картофельная с печенью	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	737	22,6	24,9	111	714,7		
			Ужин 2				
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3227	130,8	127,35	475,2	3711,7		

			24 ноября	2023			
Прием пищи,	Dan		ищевые вег		Энергетиче	Сбо	рник
наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ская ценность,	ТК№	Год издания
			Завтра	к	ино н		•
Каша пшеничная жидкая	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Ітого за прием пищі	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
Соки овощные,		T	Завтра	κ 2			
фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищі	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Рассольник ленинградский	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Рыба запеченная	100	27	24	2,8	329	233	2008
Пюре картофельное	200	5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Ітого за прием пищі	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
		ī	Полдн				
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	K/ĸ	2008
Йогурт -	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Ітого за прием пищі	350	15,9	12,5 Ужи	87,3	583		1
	00	20			175.6	21.4	2000
Омлет натуральный	80 185/15	28	13,3	2,9 15	175,6	214 430	2008
Чай с сахаром	103/13	0,2	0,1	13	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Сосиски	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
Ітого за прием пищі	610	46,2	53,5	105,4	795		
-	200	0.0	Ужин		104		2000
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищі	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

		2	25 ноября	2023			
Прием пищи,	Bec	Пип	цевые веще	ества	энсргетичес кая	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	ценность,	ТК№	Год издания
			Завтра	к	Teleo H	•	
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	560	22,8	36	103	773,9		
Cayny abayyyyya			Завтрак	2			1
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
^			Обед				
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре картофельное	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
Ітого за прием пищ	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
			Полдни	ıк			
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	K/ĸ	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Ітого за прием пищ	350	15,5	16,3	49,3	460		
			Ужин	•			1
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба,тушенная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
			Ужин 2				
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

			26 ноябр	я 2023							
Прием пищи,	Bec	Пи	щевые вег	щества	энсргстичес	Сбо	рник				
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	кая ценность,	ТК№	Год издания				
			Завтр	ак							
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008				
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008				
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008				
Ітого за прием пищ	600	13	36	97,8	742,9						
Завтрак 2											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012				
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185						
			Обе	Д							
Суп из овощей	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008				
Макаронные изделия отварные	180	6,6	8,9	31,8	287,1	209	2008				
Биточки по- белорусски	100	25,8	18	42,5	276	335	2008				
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008				
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008				
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008				
Ітого за прием пищ	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75						
		,	Полдн		· ·		-				
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008				
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011				
Ітого за прием пищ	350	15,9	12,5	87,3	583						
			Ужи	Н							
Плов из птицы	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008				
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008				
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008				
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008				
Ітого за прием пищ	717	38,5	23	136,4	751,3						
			Ужиі	н 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008				
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186						
Всего за день	3247	135,66	122,12	543,92	3679.95						

			27 ноябр	я 2023			
Прием пищи,	Bec	П	ищевые вег	цества	Энергетичее жол	Сбо	рник
прием пищи, наименование блюда		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	кая ценность,	ТК№	Год издания
			Завтр	ак			
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Атого за прием пищі	600	14,2	35,5	112	710,9		
C			Завтра	к 2			_
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Атого за прием пищі	200	2	0,3	22	185		
			Обе	Д			
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
Итого за прием пищ і	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
			Полдн				_
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Атого за прием пищі	350	15,5	16,3	109,3	460		
Пельмени мясные отварные	280	30	Ужи 24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Сырники из творога	100	13,9	10,6	19,5	189	219	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Атого за прием пищі	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
			Ужин				•
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Атого за прием пищ і		0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

			28 нояб	ря 2023							
Прием пищи,	Bec	Пи	іщевые вец		Энергетичее	Сбој	эник				
наименование	вес блюда				кая	ТК№	Год				
блюда	олюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,	1 KJN2	издания				
			Завт	рак							
Каша пшеничная	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008				
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008				
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008				
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	213					
того за прием пиц	640	18,1	40,6	98,1	764,9						
Завтрак 2											
Соки овощные,	200	2	0.2	22	2.45	200	2012				
фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	245	399	2012				
того за прием пиш	200	2	0,3	22	185						
			Of								
Суп с											
макаронными	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008				
излепиями и Кальмар											
припущенный с	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008				
ПУКОМ											
Рис отварной с	200	5,7	24	58	257	218	2008				
овощами	1.70		1.7	C4.0	26675		2000				
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008				
Компот из смеси	200	0	0	23,3	92,9	402	2008				
сухофруктов				- 7-	- ,-						
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008				
того за прием пиц	1180	55,36	45,42	176,9	1212,75						
			Полд	цник							
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	K/ĸ	2008				
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011				
того за прием пиц	350	15,9	12,5	87,3	583						
			Уж	ин							
Жаркое по-	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008				
домашнему		- ,-	- ,.	- 9 -							
Чай с сахаром и	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008				
лимоном											
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008				
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008				
того за прием пиц	717	37,5	33	126,4	751,3						
			Ужі	ин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008				
того за прием пиц		0,9	0,8	19	186						
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95						

			29 ноябр	я 2023			
Прием пищи,	Bec	Пи	ищевые веп	цества	энергетиче ская	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,	ТК№	Год издания
			Завтр	ак	1212111		
Каша овсяная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Кобаса (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
гого за прием пиц	611	18	40,62	104,5	730,38		
Corn opoulli			Завтра	ак 2			•
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
гого за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
•			Обе				•
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Птица,тушенная в сметанном соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Отварные овощи	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
гого за прием пиц	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
,		,	Полді	· · ·	, -		
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пиц	350	11,5	12,3	82,3	549		
			Ужи	т			
Котлеты рыбные любительские	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
гого за прием пиц	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
			Ужиі	н 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
гого за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

			30 ноября	2023			
Прием пищи,	Bec	Пи	цевые вещ		Энергетиче	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ская ценность,	ТК№	Год издания
, ,		,	Завтр		Tereo II		подшин
апеканка из творог	200	39,2	15,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	550	46	38,6	92.9	784,6		
		-	Завтра	к 2			•
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиш	200	2	0,3	22	185		
•			Обед	Ţ			
Щи из свежей капусты	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Котлеты,биточки, шницели	100	29	19,5	0,3	253,2	307	2008
Каша рисовая расыпчатая	200	5	5,9	37,7	222,3	335	2008
Кисель	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
того за прием пиц	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
			Полдн	ик			
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пиц	350	12	12,5	107,3	563		
I/ 1		ı	Ужи	H			
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленная	40	11,2	6,1	0	129	60	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь припущенная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	750	25	34,6	83,8	890,3		
Γ	200	0.0	Ужин		107		2000
Груша	300	0,9	0,8	19 10	186		2008
Того за прием пиц	300 3250	0,9	0,8 130,34	19 473.2	186 3844,35		
Всего за день	3 4 30	138,28	130,34	473,2	3044,33		

			31 ноябр	эя 2023			
Прием пищи,	Bec	П	ищевые ве	щества	Энергетиче	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ская ценность,	ТК№	Год издания
		<u> </u>	Завт	рак	TATAO TI		
Каша рисовая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Яйца варенные	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	640	18	40,62	104,5	730,38		
			Завтр	ак 2			
Соки овощные, фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			Обо	ед			
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Мясо тушенное	100	25	26	8,7	277	278	2008
Макаронные изделия отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пиц	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
•			Полд	<u> </u>			•
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пиц	350	11,5	12,3	82,3	549		
			Ужі	ин			
Рыба припущенная	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
			Ужи	н 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

			1 декабр	я 2023			
Прием пищи,		Пи	щевые веп	цества	Энергетическа	Сбој	рник
прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	я ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Завтр	ак			
Суп молочный с крупой	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
			Завтра	ак 2			
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		1
			Обе	д	•		
Суп любительский рыбный	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
того за прием пиц	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
			Полді	ник			
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пиц	350	12	12,5	107,3	563		
			Ужи	IH			
Рис отварной	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Гуляш	100	12,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
того за прием пиц	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
			Ужи	н 2			
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц		0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		

			2 дека	бря 2023			
Пемаличини		П	ищевые ве	щества	Dyvanaratyvya aya	Сбо	рник
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическа я ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Зан	втрак			
Макароны отварные с сыром	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный наптиок	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пип	600	16,52	40,34	108,4	762,2		
	•		Завт	грак 2			
Соки овощные, фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			-	бед			
Свекольник	300	13,1	4,2	15,1	215	77	2008
Рыба запеченная в сметанном соусе	280	34	25,23	37,87	599	237	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,4	315	2008
того за прием пиц	1080	51,7	33,23	140,04	1307,25		
			-	ідник			
Булка сдобная	150	10,8	6,3	79	417	K/ĸ	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пиц	350	16,3	12,6	88,3	552		
Рагу овощное (3-й			<u> </u>	жин			
вариант)	280	19,63	14,91	29	281	351	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Колбаса (порциями	90	15,5	30,63	0,36	185	15	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	707	37,03	45,74	105,36	709,3		
			=	кин 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц		0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3237	134,45	132,2	483,1	3701,75		

			3 декаб	ря 2023			
Прием пищи,		Ι	Іищевые ве	ещества	Энергети	Сбо	рник
наименование блюда	Вес блюда				ческая ценность,	ТК№	Год издания
олгода		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ккал		издания
			Завт	Î			•
апеканка из творог	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напитов	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом		4,9	26,9	50	376	1	2008
гого за прием пип	560	48,31	50,57	92.9	821,08		
C			Завтј	рак 2 Г			<u> </u>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
гого за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			Of	бед			
Суп картофельный с мясными фрикалельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Тюре картофельно	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
гого за прием пиц	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
			Полд	цник			
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадо	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
гого за прием пиц	350	12	12,5	107,3	563		
			Уж	син			
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
гого за прием пиц	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
			Ужі	ин 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
гого за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

			4 декабр	я 2023			
Приом ниши		Пип	цевые веще	ества	Энергетическ	Сбо	рник
Прием пищи, наименование	Bec				ая ценность,		Год
блюда	блюда	_			ккал	ТК№	т од издания
, ,		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы			подаппл
TC			Завтр	рак			1
Каша овсяная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	611	18	45,62	104,5	730,38		
			Завтра	ак 2			
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			Обе	д			
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленные	100	25	24	8,7	277	278	2008
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Кисель	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
того за прием пиц	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
			Полді				
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пиц	350	11,5	12,3	82,3	549		
Рыба			Ужи				1
припушенная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
			Ужи				
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

		5 дека	бря 2023										
		Пип	цевые веще	ества	Энергети	Сбо	рник						
Прием пищи,	Bec				ческая		Гол						
наименование блюда	блюда				ценность,	ТК№	Год издания						
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	ккал		пэдапия						
	Завтрак												
Каша манная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008						
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008						
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008						
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38								
		Зав	трак 2	•									
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012						
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185								
		(Эбед										
Суп любительский рыбный	300	18,26	13,64	20	242	93	2008						
Голубцы ленивые порционные	280	22	32	26	509	306	2008						
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008						
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008						
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008						
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95								
			лдник										
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008						
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011						
Итого за прием пищи	350	23	14,3	88	556								
IC		y	ниж	I									
Котлеты,биточки,шницел и	100	25	32	6,8	300	271	2008						
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008						
Макаронные изделия отварные	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008						
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008						
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4								
		- Y2	кин 2										
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008						
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186								
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73								

			6 декабря	2023			
Паугол стути		Пиі	цевые веще	ества	Dyvaranamyyyaay	Сбо	рник
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	Энергетическ ая ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Завтра	ак			
Запеканка из творога	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиш	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
			Завтраг	к 2			
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиш	200	2	0,3	22	185		
			Обед				
Борщ с капустой и картофелем	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Плов	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
того за прием пиш	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
			Полдн	ик			
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
того за прием пиц	350	15,5	16,3	39,3	460		
			Ужин	Ĭ			
Запеканка картофельная с печенью	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиш	737	22,6	24,9	111	714,7		
			Ужин		•		
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиш	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3227	130,8	127,35	475,2	3711,7		

			7 декаб	ря 2023			
Прием пищи,	Bec	Пи	ищевые вег	цества	Энергетическа	Сбо	рник
наименование блюда	вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	я ценность, ккал	ТК№	Год издания
олгода		Deniti,i.	_	грак	RRGI		издания
Каша пшеничная жидкая	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
того за прием пиц	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
			Завт	рак 2			
фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
•			O	бед			
Рассольник ленинградский	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Рыба запеченная	100	27	24	2,8	329	233	2008
Пюре картофельное	200	5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пиц	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
			Пол	дник			
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	K/κ	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пиц	350	15,9	12,5	87,3	583		
			Уж	кин			Ţ.
Омлет натуральный	80	28	13,3	2,9	175,6	214	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Сосиски	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
того за прием пиц	610	46,2	53,5	105,4	795		
			Уж	ин 2			
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

			8 декабр	я 2023			
Прием пищи,	Bec	Пип	цевые веще	ества	Энергетическая	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы	ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Завтј	рак			
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	560	22,8	36	103	773,9		
			Завтр	ак 2			
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
яголные того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
1010 Ju 11p1101	_00	_	Обе		100		
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
картофельное Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси	200	0	0	23,3	92,9		2008
сухофруктов Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
того за прием пиц	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
,		, , ,	Полд	· /	7		
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
того за прием пиц	350	15,5	16,3	49,3	460		
			Ужі	ин			
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
			Ужи	н 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

			9 декаб	бря 2023			
Прием пищи,	Bec	Пи	щевые вег	цества	Энергетическа	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	я ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Зав	трак			
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пиц	600	13	36	97,8	742,9		
			Завт	рак 2			
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			O	бед			
Суп из овощей	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	8,9	31,8	287,1	209	2008
Биточки по- белорусски	100	25,8	18	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пиц	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75		
·			Пол	дник			•
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пиц	350	15,9	12,5	87,3	583		
			Уя	кин			
Плов из птицы	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пиц	717	38,5	23	136,4	751,3		
			Уж	ин 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пиц		0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	135,66	122,12	543,92	3679.95		

			10 дека	бря 2023			
Прием пищи,	Bec	Пі	ищевые вег	цества	Энергетическа	Сбо	рник
наименование	блюда				я ценность,	ТК№	Год
блюда	олгода	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	1 IXJ\2	издания
			Зав	трак			
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
гого за прием пиц	600	14,2	35,5	112	710,9		
			Завт	грак 2			
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
гого за прием пиц	200	2	0,3	22	185		
			0	бед			
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
того за прием пип	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
			Пол	ідник			
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	K/ĸ	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
гого за прием пип	350	15,5	16,3	109,3	460		
			y :	жин			•
Пельмени мясные отварные	280	30	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Сырники из творога	100	13,9	10,6	19,5	189	219	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
гого за прием пиц	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
				син 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
гого за прием пип	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

			11 декабр	я 2023			
Прием пищи,	Bec	Пν	ищевые веп	цества	энсргстичес	Сбо	рник
наименование	Бес блюда				кая ценность,	TK№	Год
блюда	отоди	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	дениесть,	11012	издания
			Завтр	I			
Каша пшеничная	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	213	
Ітого за прием пищ	640	18,1	40,6	98,1	764,9		
Соки овощные,			Завтра	к 2			
фруктовые и	200	2	0,3	22	245	399	2012
фруктовые и яголные	200	2	0,5	22	2-13	377	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обе	д			
Суп с макаронными	300	16,16	11,02	16.50	195	102	2008
изделиями и картофелем	300	10,10	11,02	16,52	193	102	2008
картофелем Кальмар	100	2	0.0	44.0	207.4	200	2000
припущенный с	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Рис отварной с	200	57	24	58	257	210	2008
овощами	200	5,7	24	38	257	218	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
сухофруктов	200	U	U	23,3	92,9	402	2008
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Ітого за прием пищ	1180	55,36	45,42	176,9	1212,75		
			Полдн	ик			
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Ітого за прием пищ	350	15,9	12,5	87,3	583		
			Ужи	Н			
Жаркое по-	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008
домашнему							
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	717	37,5	33	126,4	751,3		
			Ужин		1		
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95		

			12 декаб	ря 2023			
Прием пищи,	Bec	П	ищевые вег	цества	Энергетическа	Сбо	рник
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	я ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Завт	рак			•
Каша овсяная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Кобаса (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	611	18	40,62	104,5	730,38		
Corn opoulli		ī	Завтр	рак 2			1
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Об	ед			
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Птица,тушенная в сметанном соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Отварные овощи	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
- Ітого за прием пищ	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
•		,	Полд				
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Ітого за прием пищ	350	11,5	12,3	82,3	549		
			Уж	ин			
Котлеты рыбные любительские	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
			Ужи	тн 2			
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

			13 декабр	я 2023			
Прием пищи,	Bec	Пищевые вещества			Энергетичее	Сборник	
наименование блюда	блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	кая ценность,	ТК№	Год издания
			Завтр	рак			
Запеканка из творога	200	39,2	15,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	550	46	38,6	92.9	784,6		
C		1	Завтра	ак 2 Г			1
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обе	ед			
Щи из свежей капусты	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Котлеты,биточки,ш ницели	100	29	19,5	0,3	253,2	307	2008
Каша рисовая расыпчатая	200	5	5,9	37,7	222,3	335	2008
Кисель	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
Ітого за прием пищ	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
			Полді	ник			
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Ітого за прием пищ	350	12	12,5	107,3	563		
I/ 1		ı	Ужи	IH			ı
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленная	40	11,2	6,1	0	129	60	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь припущенная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Ітого за прием пищ	750	25	34,6	83,8	890,3		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3250	138,28	130,34	473,2	3844,35		

			14 дека	бря 2023				
Прием пищи,	Bec	Пищевые вещества			Энергетическа	Сборник		
наименование блюда	вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	я ценность, ккал	ТК№	Год издания	
			Зав	грак				
Каша рисовая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008	
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008	
Яйца варенные	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008	
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008	
того за прием пиш	640	18	40,62	104,5	730,38			
			Завт	рак 2				
Соки овощные, фруктовые и яголные	200	2	0,3	22	185	399	2012	
того за прием пиш	200	2	0,3	22	185			
			O	бед				
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008	
Мясо тушенное	100	25	26	8,7	277	278	2008	
Макаронные изделия отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008	
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008	
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008	
Огурец соленый	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008	
того за прием пиш	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73			
			Пол	дник				
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008	
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011	
того за прием пиш	350	11,5	12,3	82,3	549			
D 6			Уя	кин				
Рыба припущенная	100	41	26	4,1	281	233	2008	
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008	
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008	
Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,1	0	2,4	14		2008	
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008	
того за прием пиш	737	49,1	32,2	110,3	772,5			
Ужин 2								
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008	
того за прием пиш	300	0,9	0,8	19	186			
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61			

			15 декабј	оя 2023			
Прием пищи,	Bec	Пищевые вещества			Энергетическ	Сбо	рник
наименование блюда	Вес блюда	Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	ая ценность, ккал	ТК№	Год издания
			Завтј	рак	•		
Суп молочный с крупой	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Ітого за прием пищ	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
			Завтр	ак 2			
Соки овощные, фруктовые и	200	2	0,3	22	185	399	2012
честные Ітого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
			Обе	ед			
Суп любительский рыбный	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Ітого за прием пищ	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
			Полд	ник			
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	K/ĸ	2008
Ітого за прием пищ	350	12	12,5	107,3	563		
			Ужі	IH .			_
Рис отварной	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Гуляш	100	12,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
Ітого за прием пищ	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
			Ужи	н 2			
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Ітого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		