

23 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>48,31</b>	<b>50,57</b>	<b>92,9</b>	<b>821,08</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>52,38</b>	<b>46,34</b>	<b>146,8</b>	<b>1235,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>13,8</b>	<b>33,7</b>	<b>83,8</b>	<b>761,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3220</b>	<b>129,39</b>	<b>139,2</b>	<b>471,8</b>	<b>3751,83</b>		

24 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>45,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленые	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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>1080</b>	<b>50,7</b>	<b>42,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>737</b>	<b>39,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>250,69</b>	<b>133,28</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		

25 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>47,96</b>	<b>42,34</b>	<b>144,2</b>	<b>1260,95</b>		
<b>Полдник</b>							
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>23</b>	<b>14,3</b>	<b>88</b>	<b>556</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>32,2</b>	<b>38,3</b>	<b>110,9</b>	<b>778,4</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3171</b>	<b>126,46</b>	<b>139,44</b>	<b>488,6</b>	<b>3696,73</b>		

26 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>48,9</b>	<b>47,15</b>	<b>99,1</b>	<b>853,85</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>40,9</b>	<b>37,9</b>	<b>184,8</b>	<b>1312,15</b>		
<b>Полдник</b>							
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>39,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>111</b>	<b>714,7</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3227</b>	<b>130,8</b>	<b>127,35</b>	<b>475,2</b>	<b>3711,7</b>		

27 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>15,8</b>	<b>32,05</b>	<b>102,9</b>	<b>728,65</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>52,84</b>	<b>38,76</b>	<b>156,06</b>	<b>1319,05</b>		
<b>Полдник</b>							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>46,2</b>	<b>53,5</b>	<b>105,4</b>	<b>795</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3170</b>	<b>132,64</b>	<b>135,91</b>	<b>492,66</b>	<b>3796,7</b>		

28 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>22,8</b>	<b>36</b>	<b>103</b>	<b>773,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>47,02</b>	<b>49,5</b>	<b>166,68</b>	<b>1327,85</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>49,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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, тушеная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>617</b>	<b>39,2</b>	<b>25,1</b>	<b>110,5</b>	<b>721,4</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3107</b>	<b>127,42</b>	<b>128</b>	<b>470,48</b>	<b>3654,15</b>		

29 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>97,8</b>	<b>742,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>65,36</b>	<b>39,52</b>	<b>181,42</b>	<b>1231,75</b>		
<b>Полдник</b>							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>38,5</b>	<b>23</b>	<b>136,4</b>	<b>751,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3247</b>	<b>135,66</b>	<b>122,12</b>	<b>543,92</b>	<b>3679,95</b>		

30 октября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>14,2</b>	<b>35,5</b>	<b>112</b>	<b>710,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>60,1</b>	<b>46,8</b>	<b>153,8</b>	<b>1334,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>109,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>45,6</b>	<b>35,3</b>	<b>87,6</b>	<b>830,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3247</b>	<b>138,3</b>	<b>135</b>	<b>503,7</b>	<b>3706,65</b>		



1 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>того за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>18,1</b>	<b>40,6</b>	<b>98,1</b>	<b>764,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	245	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изделиями и Кальмар	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
припущенный с луком	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Рис отварной с овощами	200	5,7	24	58	257	218	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
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>55,36</b>	<b>45,42</b>	<b>176,9</b>	<b>1212,75</b>		
<b>Полдник</b>							
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
Жаркое по- домашнему	280	34,8	32,7	48,7	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
<b>того за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>37,5</b>	<b>33</b>	<b>126,4</b>	<b>751,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3387</b>	<b>129,66</b>	<b>132,62</b>	<b>529,7</b>	<b>3682,95</b>		

2 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>60,7</b>	<b>44,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>39,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>132,2</b>	<b>130,38</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		

3 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
Запеканка 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
<b>того за прием пищ</b>	<b>550</b>	<b>46</b>	<b>38,6</b>	<b>92,9</b>	<b>784,6</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищ</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищ</b>	<b>1100</b>	<b>52,38</b>	<b>43,34</b>	<b>148,2</b>	<b>1235,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>того за прием пищ</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленая	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
<b>того за прием пищ</b>	<b>750</b>	<b>25</b>	<b>34,6</b>	<b>83,8</b>	<b>890,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищ</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3250</b>	<b>138,28</b>	<b>130,34</b>	<b>473,2</b>	<b>3844,35</b>		

**4 ноября 2023**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>50,7</b>	<b>44,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>49,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>132,2</b>	<b>130,28</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		

5 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,52</b>	<b>35,34</b>	<b>108,4</b>	<b>762,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1000</b>	<b>71,68</b>	<b>54,24</b>	<b>140,58</b>	<b>1261,05</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>33,7</b>	<b>105,5</b>	<b>774,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3160</b>	<b>128,7</b>	<b>139,8</b>	<b>502,78</b>	<b>3731,45</b>		

6 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	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	26,9	50	376	1	2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,52</b>	<b>40,34</b>	<b>108,4</b>	<b>762,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>51,7</b>	<b>33,23</b>	<b>140,04</b>	<b>1307,25</b>		
<b>Полдник</b>							
Булка сдобная	150	10,8	6,3	79	417	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>12,6</b>	<b>88,3</b>	<b>552</b>		
<b>Ужин</b>							
Рагу овощное (3-й 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
<b>того за прием пищи</b>	<b>707</b>	<b>37,03</b>	<b>45,74</b>	<b>105,36</b>	<b>709,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3237</b>	<b>134,45</b>	<b>132,2</b>	<b>483,1</b>	<b>3701,75</b>		

7 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
апеканка из творог	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
<b>того за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>48,31</b>	<b>50,57</b>	<b>92,9</b>	<b>821,08</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>52,38</b>	<b>46,34</b>	<b>146,8</b>	<b>1235,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>13,8</b>	<b>33,7</b>	<b>83,8</b>	<b>761,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3220</b>	<b>129,39</b>	<b>139,2</b>	<b>471,8</b>	<b>3751,83</b>		

18 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>45,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленые	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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>50,7</b>	<b>42,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>39,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>250,69</b>	<b>133,28</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		



9 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>47,96</b>	<b>42,34</b>	<b>144,2</b>	<b>1260,95</b>		
<b>Полдник</b>							
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>23</b>	<b>14,3</b>	<b>88</b>	<b>556</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>32,2</b>	<b>38,3</b>	<b>110,9</b>	<b>778,4</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3171</b>	<b>126,46</b>	<b>139,44</b>	<b>488,6</b>	<b>3696,73</b>		

10 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>48,9</b>	<b>47,15</b>	<b>99,1</b>	<b>853,85</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>40,9</b>	<b>37,9</b>	<b>184,8</b>	<b>1312,15</b>		
<b>Полдник</b>							
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>39,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>111</b>	<b>714,7</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3227</b>	<b>130,8</b>	<b>127,35</b>	<b>475,2</b>	<b>3711,7</b>		

**11 ноября 2023**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>15,8</b>	<b>32,05</b>	<b>102,9</b>	<b>728,65</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>52,84</b>	<b>38,76</b>	<b>156,06</b>	<b>1319,05</b>		
<b>Полдник</b>							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>46,2</b>	<b>53,5</b>	<b>105,4</b>	<b>795</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3170</b>	<b>132,64</b>	<b>135,91</b>	<b>492,66</b>	<b>3796,7</b>		

12 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>22,8</b>	<b>36</b>	<b>103</b>	<b>773,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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		
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>47,02</b>	<b>49,5</b>	<b>166,68</b>	<b>1327,85</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>49,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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, тушеная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>617</b>	<b>39,2</b>	<b>25,1</b>	<b>110,5</b>	<b>721,4</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3107</b>	<b>127,42</b>	<b>128</b>	<b>470,48</b>	<b>3654,15</b>		

13 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>97,8</b>	<b>742,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>65,36</b>	<b>39,52</b>	<b>181,42</b>	<b>1231,75</b>		
<b>Полдник</b>							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>38,5</b>	<b>23</b>	<b>136,4</b>	<b>751,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3247</b>	<b>135,66</b>	<b>122,12</b>	<b>543,92</b>	<b>3679,95</b>		

14 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>14,2</b>	<b>35,5</b>	<b>112</b>	<b>710,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>60,1</b>	<b>46,8</b>	<b>153,8</b>	<b>1334,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>109,3</b>	<b>460</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>45,6</b>	<b>35,3</b>	<b>87,6</b>	<b>830,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3247</b>	<b>138,3</b>	<b>135</b>	<b>503,7</b>	<b>3706,65</b>		

15 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>18,1</b>	<b>40,6</b>	<b>98,1</b>	<b>764,9</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	245	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
Кальмар припущенный с луком	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Рис отварной с овощами	200	5,7	24	58	257	218	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
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>55,36</b>	<b>45,42</b>	<b>176,9</b>	<b>1212,75</b>		
<b>Полдник</b>							
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>87,3</b>	<b>583</b>		
<b>Ужин</b>							
Жаркое по- домашнему	280	34,8	32,7	48,7	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>717</b>	<b>37,5</b>	<b>33</b>	<b>126,4</b>	<b>751,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3387</b>	<b>129,66</b>	<b>132,62</b>	<b>529,7</b>	<b>3682,95</b>		

16 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>611</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>60,7</b>	<b>44,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>39,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>132,2</b>	<b>130,38</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		



17 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>46</b>	<b>38,6</b>	<b>92,9</b>	<b>784,6</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>52,38</b>	<b>43,34</b>	<b>148,2</b>	<b>1235,45</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленая	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>25</b>	<b>34,6</b>	<b>83,8</b>	<b>890,3</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3250</b>	<b>138,28</b>	<b>130,34</b>	<b>473,2</b>	<b>3844,35</b>		

18 ноября 2023							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>18</b>	<b>40,62</b>	<b>104,5</b>	<b>730,38</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>того за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>50,7</b>	<b>44,06</b>	<b>160,74</b>	<b>1304,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
<b>того за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>549</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>того за прием пищи</b>	<b>737</b>	<b>49,1</b>	<b>32,2</b>	<b>110,3</b>	<b>772,5</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>того за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3278</b>	<b>132,2</b>	<b>130,28</b>	<b>498,84</b>	<b>3727,61</b>		

**19 ноября 2023**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>600</b>	<b>16,52</b>	<b>35,34</b>	<b>108,4</b>	<b>762,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>185</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>1000</b>	<b>71,68</b>	<b>54,24</b>	<b>140,58</b>	<b>1261,05</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>	<b>107,3</b>	<b>563</b>		
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>33,7</b>	<b>105,5</b>	<b>774,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
<b>Итого за прием пищ</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>186</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>3160</b>	<b>128,7</b>	<b>139,8</b>	<b>502,78</b>	<b>3731,45</b>		