

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ТАГАНКА-ЦЕНТР"
/Н.Н. Гамаюн

СОГЛАСОВАНО:
Проректор Академии художеств имени В.С. Попова
/О.В. Критская

Примерное двухнедельное меню изготавливаемой (реализуемой) продукции по адресу: Москва, ул. Фестивальная, д.2
Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда (и составные с ТК)	Вес блюда (порции), г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ ТК
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1-я неделя							
1-й день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	6,2	32	194	
	Масло сливочное 82,5%	15	0,1	12,4	0,1	112,2	
	Яйцо вареное	50	6,3	5,2	0,6	77,5	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Второй завтрак	Итого	525	16,2	24,3	76,2	580,7	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед	Салат из морской капусты с горошком	50	2,4	3,2	0	35,4	
	Суп лапша на курином бульоне	250	3	6	14,8	119,5	
	Котлета куриная	90	17,1	100	9,9	135,3	
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	870	31,7	19,3	119,2	666	
Полдник	Оладьи на кефире	135	8,1	8,1	40,5	270	
	Джем, повидло	20	0,2	0	34	140	
	Какао	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	355	11,8	11	86,5	490	
Ужин	Суфле куриное с овощами	100	16	4	3	105	
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Соус молочный	30	0,6	2,1	1,6	25,2	
	Горошек консервированный	20	3,6	0,2	9,8	55	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	590	32,4	7,8	110,8	636,2	
Второй ужин	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8	106	
	Итого	200	5,8	5	8	106	
Итого в день		2740					
2-й день							
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,4	0,12	112	
	Каша овсяная молочная	200	3,7	4,1	16,3	110	
	Яйцо вареное	50	6,3	5,2	0,6	77,5	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого	525	17,38	25	53,62	497	
Второй завтрак	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого	230	7,7	9,3	31,1	239	
Обед	Салат из отварной свеклы с горошком с маслом	60	1,4	2,8	5	51	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,2	6,2	10	100	
	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,7	11,3	5,9	193	
	Гречка отварная	150	7,5	1,6	34	180	
	Компот из ягод и фруктов	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	850	38,8	23	132,3	869	
Полдник	Запеканка творожная со сметаной	100	14	9	20	218	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	300	17,5	11,9	32	298	
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	2,16	9	
	Тефтели из курицы в молочном соусе	100	14	7	5	135	
	Картофель отварной	150	3	0,6	25	125	
	Морс ягодный (клюква)	200	0,7	0	25	100	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	600	24,72	8,56	104,56	594	
Второй ужин	Йогурт фруктовый	100	3,2	3,5	14	90	
	Итого	100	3,2	3,5	14	90	
Итого в день		2605					

3-й день							
Завтрак	Сырники творожные	150	27	12	35	300	
	Сметана	20	0,5	4	0,7	41,2	
	Яйцо вареное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Сыр	20	6,4	1,8	0	41,8	
	Масло сливочное	10	0,1	12,4	0,1	112,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Второй завтрак	Итого	510	92,1	39,9	82,5	716,8	
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	28	104	
	Итого	200	0,8	0,8	28	104	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	0,2	5,4	27	
	Суп картофельный с бобами (горох)	250	2,7	2,4	10,8	183	
	Рыба под маринадом	100	14	6	7	110	
	Картофельное пюре	150	3,3	6,3	22,5	165	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
Полдник	Итого	850	27,7	15,8	122,1	821,2	
	Оладьи с яблоком	150	6,3	3	28,5	171	
	Джем	20	0,2	0	34	140	
Ужин	Итого	170	6,5	3	62,5	311	
	Овощи свежие (помидор)	50	0,45	0,1	1,95	9	
	Печень куриная в молочном соусе	100	15	6	4	130	
Второй ужин	Макароны отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Кисель ягодный	200	0,2	0	29,2	100	
	Хлеб ржаной	20	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб пшеничный	50	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	27,65	7,6	117,55	634	
	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	116	
	Итого	200	5,8	6,4	8	116	
Итого в день		2500					
4-й день							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,2	4	21	130	
	Омлет натуральный	100	12	18	3	150	
	Сыр	20	6,4	1,8	0	41,8	
	Масло сливочное	10	0,1	12,4	0,1	112,2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
	Итого	590	28,5	36,7	67,6	631	
Второй завтрак	Яблоко печеное с медом	150	0,8	0,8	25,5	114	
	Итого	150	0,8	0,8	25,5	114	
Обед	Икра кабачковая	60	0,7	3,6	4,5	54	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	8,8	3,8	20	150	
	Картофельная запеканка с мясом	250	22	18	38	400	
	Морс ягодный	200	0,7	0	25	100	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	850	38,8	26,3	134,9	929	
Полдник	Булочка с изюмом	60	4,5	3,6	32,4	180	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	260	8	6,5	44,4	260	
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	1,08	4,5	
	Плов из курицы	250	20	15	45	360	
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	29,2	100	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	550	27,01	15,93	122,68	689,5	
Второй ужин	Йогурт	200	3,2	3,5	14	90	
	Итого	200	3,2	3,5	14	90	
Итого в день		2600					
5-й день							
Завтрак	Запеканка творожная	150	14	9	20	218	
	Яйцо вареное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Бутерброд с сыром	50	5,5	6,5	10	138	
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	485	75,1	37,5	65,2	632,8	
Второй завтрак	Груша	200	0,8	0,6	20,6	114	
	Итого	200	0,8	0,6	20,6	114	
Обед	Салат из капусты с огурцом	60	0,8	1,1	2,4	23	
	Рассольник на мясном бульоне	250	12	9	12	160	
	Гуляш из отварного мяса	90	11,8	5,5	1,8	131	
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Компот ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
Полдник	Итого	820	37	17,3	128,6	829	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Кекс с изюмом	50	3	6	29	185	
Ужин	Итого	250	6,5	8,9	41	265	
	Овощи свежие (томаты)	50	0,45	0,1	1,95	9	
	Жаркое с курицей	250	26,3	10	21,3	280	
	Кисель молочный	200	6	6	25	130	
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	39,35	17	95,65	644	
Второй ужин	Кефир 3,2 %	200	5,8	6,4	8	116	
	Итого	200	5,8	6,4	8	116	
Итого в день		2525					

6-й день							
Завтрак	Каша манная молочная	250	3	3,2	15,3	98	
	Яйцо вареное	50	50	6,3	3,2	0,6	
	Бутерброд с сыром и маслом	75	9,5	16	22	265	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	20	4,6	0,5	29,5	141	
	Итого	595	70,6	28,9	84	584,6	
Второй завтрак	Блинчики	100	8	12	30	233	
	Джем	30	0,2	0	34	140	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Итого	330	8,4	12	78	429	
Обед	Салат из свеклы с соевым маслом и маслом	60	0,7	6,1	3,9	72	
	Борщ красный	250	12	10	15	220	
	Шницель куриный	90	16,2	7,2	8,1	171	
	Капуста тушеная	150	2,3	3,2	8	68	
	Компот фруктовый	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	840	38,2	27,6	112,4	876	
	Полдник	Плюшка Московская	60	4,6	5,2	34,3	198
Ужин	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,6	92	
	Итого	260	4,8	5,4	56,9	290	
	Горюшек консервированный	30	3,6	0,2	9,8	55	
	Котлета рыбная	90	11,7	6,1	4,5	126	
	Картофельное пюре	150	3,8	6,3	22,1	159	
	Соевое молочное	20	0,4	1,4	1	16,8	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
Второй ужин	Итого	580	26,3	14,9	98,8	637,8	
	Ряженка	200	6	6,4	8,4	114	
	Итого	200	6	6,4	8,4	114	
Итого в день		2805					
7-й день							
Завтрак	Каши молочная гречневая	250	10,5	5,8	54	295	
	Яйцо вареное	50	50	6,3	3,2	0,6	
	Бутерброд с сыром	50	5,5	6,5	10	138	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	71,5	21,9	99,1	597,6	
Второй завтрак	Оладьи с яблоком	100	6,3	3	28,5	171	
	Джем	30	0,2	0	34	140	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого	330	12,3	8	72,1	419	
	Обед	Икра кабачковая	60	0,7	3,6	4,5	54
Обед	Щи зеленые со шиншом	250	4,25	2,75	8	70,5	
	Котлета куриная	90	14,4	10,8	7,2	189	
	Макаронные отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Морс ягодный	200	0,7	0	25	100	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	820	32,05	18,65	127,1	808,5	
	Полдник	Оладьи на кефире	150	8,1	8,1	40,5	270
	Сметана	20	0,56	4	0,72	41,2	
Ужин	Кисель	200	0,4	0,2	25	100	
	Итого	370	9,06	12,3	66,22	411,2	
	Овощи свежие (огурец)	50	0,42	0,06	2,16	9	
	Рыба под маринадом	100	11	6	7	110	
	Картофель отварной	150	3	0,6	25	125	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	580	21,22	7,56	95,56	525	
Второй ужин	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	116	
	Итого	200	5,8	6,4	8	116	
Итого в день		2870					
2-я неделя							
8-й день							
Завтрак	Яйцо вареное	50	50	6,3	3,2	0,6	
	Каши гречневая молочная	200	4,2	2,3	21,6	118	
	Бутерброд с сыром	70	7	11,9	21	189	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	540	63,4	20,9	79,7	447,6	
Второй завтрак	Йогурт	100	1,6	1,75	7	45	
	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Итого	130	3,5	6,05	28,5	176	
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	2,9	3,3	42	
	Суп картофельный с фасолью	250	10	6	25	160	
	Жаркое с курицей	250	27,5	10	20	280	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	860	45,6	19,8	124,7	818,2	
	Полдник	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	104	
Ужин	Итого	200	0,8	0,8	28	104	
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,42	0,06	2,16	9	
	Печень куриная в молочном соусе	100	15	7	4	135	
	Рис отварной	150	3,6	0,4	39	180	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	29,12	11,26	104,56	629	
	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	116	
	Итого	200	5,8	6,4	8	116	
Итого в день		2500					

9-й день							
Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	9,5	8	38	275	
	Яйцо отварное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Бутерброд с маслом	50	3	12	20	190	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	17,9	84	
	Итого	530	64,7	26,7	95,1	605,6	
Второй завтрак	Сырники	100	27	12	35	300	
	Сметана	20	0,5	4	0,7	41,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Итого	320	27,7	16	49,7	397,2	
Обед	Салат из моркови с дайконом	60	0,66	2,1	3	33	
	Суп из цветной капусты с яйцом	250	4,5	3,8	10,5	95	
	Плов с курицей	250	20	15	45	360	
	Компот ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	850	32,16	22	135,9	833	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,4	0	9	40	
	Булочка с изюмом	70	5,2	4,9	38,5	225	
	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52	
	Итого	370	6	5,3	58,9	317	
Ужин	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	1,5	5,7	39	
	Биточки рыбные	90	7,3	7,6	14,5	151	
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	21,3	29,8	220,4	1298,5	
Второй ужин	Йогурт	200	1,6	1,75	7	45	
	Итого	200	1,6	1,75	7	45	
Итого в день		2840					
10-й день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,2	7,7	16	245	
	Яйцо отварное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	570	63,1	27,3	82,7	638,8	
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Итого	230	5,4	7,2	33,5	211	
Обед	Овощи свежие (помидор)	50	0,45	0,1	1,95	9	
	Борщ из капусты с картофелем	250	12	10	15	220	
	Биточки куриные	90	16,2	4,5	2,7	122	
	Картофель запеченный	150	3	0,2	31,5	142	
	Кисель ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	830	38,65	15,9	128,55	838	
Полдник	Блинчики	100	8	12	30	233	
	Джем	30	0,2	0	34	140	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	330	11,7	14,9	76	453	
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	50	0,42	0,06	2,16	9	
	Гуляш из говядины	90	11,7	8,6	3,1	135	
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Морс ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	550	24,52	10,36	117,66	659	
Второй ужин	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	116	
	Итого	200	5,8	6,4	8	116	
Итого в день		2710					
11-й день							
Завтрак	Пудинг творожный	150	16,5	9	24	225	
	Яйцо отварное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Кофейный напиток	200	3,5	2,9	12	80	
	Бутерброд с сыром	70	7	11,9	21	189	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Сметана	20	0,5	4	0,7	41,2	
	Итого	510	79,5	34,5	80,8	619,8	
Второй завтрак	Отвар шиповника	200	0,4	0	9	40	
	Оладьи	100	8,1	8,1	40,5	270	
	Джем	30	0,2	0	34	140	
	Итого	330	8,7	8,1	83,5	450	
Обед	Салат «Винегрет»	60	1	2,9	4,5	48	
	Суп запихи на курином бульоне	250	10	5	15	140	
	Печеночные оладьи	100	15	10	8	180	
	Картофельное пюре	150	3,3	6,3	22,5	165	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	850	36,3	25,3	127,4	878	
Полдник	Плюшка с сахаром	70	4,9	7	35	221	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52	
	Итого	370	8,8	10,3	58,4	353	
Ужин	Горошек консервированный	30	3,6	0,2	9,8	55	
	Рыбные биточки	100	13	8	16	168	
	Рис отварной	150	3,6	0,4	39	180	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	350	27	9,2	120,2	084	
Второй ужин	Йогурт	200	1,6	1,75	7	45	
	Итого	200	1,6	1,75	7	45	
Итого в день		2810					

12-й день							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	10	12	55	375	
	Яйцо отварное	50	50	6,3	5,2	0,6	
	Бутерброд с сыром	70	7	11,9	21	189	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	540	72,5	33,5	111,1	728,6	
Второй завтрак	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого	230	7,7	9,3	31,1	239	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	0,8	1,9	7,2	50	
	Щи зеленые со шпинатом	250	4,25	2,75	8	70,5	
	Запеканка картофельная с мясом	250	22	18	38	400	
	Морс ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
Полдник	Итого	850	34,05	23,75	130,6	865,5	
	Сметанный	100	4,5	17	33	320	
	Кисель ягодный	200	0,2	0	29,2	110	
Ужин	Итого	300	4,7	17	62,2	430	
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,42	0,06	2,16	9	
	Кнели мясные	90	14,4	7,2	3,6	153	
	Гречка отварная	150	7,5	1,6	34	180	
	Совс сметанный	30	0,57	1,17	1,56	23,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	56	
Второй ужин	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	590	29,69	10,93	102,72	646,4	
Итого в день	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8	106	
	Итого	200	5,8	5	8	106	
13-й день							
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	18	3	150	
	Макароны с сыром	150	11	8,8	43,5	305	
	Бутерброд с маслом	50	3	12	20	190	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	520	28,2	39,2	98,4	785	
Второй завтрак	Оладьи на кефире	150	135	8,1	8,1	40,5	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	350	138,5	11	20,1	120,5	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,5	7	72	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	11,25	95	
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	7,2	13,2	7,1	178	
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	
	Компот из ягод	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
Полдник	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
	Итого	850	20,9	30,1	125,75	859,5	
Ужин	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого	230	7,7	9,3	31,1	239	
Второй ужин	Икра кабачковая	60	0,7	3,6	4,5	54	
	Шницель куриный	90	16,2	7,2	8,1	171	
	Макароны отварные	150	5,4	0,6	35	170	
	Кисель ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
Итого в день	Итого	570	29,3	12,5	125	740	
	Итого	200	3,2	3,5	14	90	
14-й день							
Завтрак	Яйцо отварное	50	6,3	5,2	0,6	77,5	
	Каша манная	200	3	3,2	15,3	98	
	Бутерброд с сыром	70	9,5	16	22	265	
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Итого	540	24,3	27,7	67,8	604,5	
Второй завтрак	Печенье	30	1,9	4,3	21,5	131	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого	230	7,7	9,3	31,1	239	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,42	0,06	2,16	9	
	Суп картофельный с рисом	250	11,2	7,5	25	200	
	Жаркое с курицей	250	26,3	10	21,3	280	
	Морс ягодный	200	0,4	0,2	30	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
Полдник	Итого	840	44,92	18,66	125,86	834	
	Манники	100	7	8	50	250	
	Кисель ягодный	200	0,2	0	29,2	100	
Ужин	Итого	300	7,2	8	79,2	350	
	Свекла с горошком	60	1	2,1	4,2	39	
	Рыбные тефтели в белом соусе	100	12	7	7	130	
Второй ужин	Рис с морковью	150	3,3	4,5	30	173	
	Какао с молоком	200	3,5	2,9	12	80	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	
Итого в день	Хлеб ржаной	20	2	0,4	17,9	84	
	Итого	580	26,4	17,4	100,6	647	
	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8	106	
	Итого в день	2690	5,8	5	8	106	