

	550	730/720		560	780		560	780		560	760		545	725
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Кефир (ТК № 12)	200	200	Снежок (ТК № 26)	180	200	Йогурт (ТК № 34)	200	200	Кефир (ТК № 12)	200	200	Снежок (ТК № 26)	180	200
Печенье (ТК № 13)	10	20	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	30	40	Вафли (ТК № 13)	10	20	Печенье (ТК № 13)	10	20	Ватрушка с творогом (ТК № 43)	35	35
	210	220		210	240		210	220		210	220		200	235
Витамин С, мг	51.2	61.7		30,8	39,7		55.5	66.8		64.9	78.5		33.8	58.9
	52.2	73.8		32,4	42,8		55.5	66.8		64.9	78.5		33.8	58.9
1 неделя														

Понедельник	1-3	3-7	Вторник	1-3	3-7	Среда	1-3	3-7	Четверг	1-3	3-7	Пятница	1-3	3-7
Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г	Завтрак	г	г
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (ТК № 44)	150	200	Запеканка из творога № 2 (ТК № 48)	120	150	Каша пшениная молочная с маслом сливочным (ТК № 53)	150	200	Омлет натуральный (ТК № 57)	100	170	Суп молочный с лапшой (ТК № 62)	150	200
						Чай с молоком (ТК № 29)	180	200	Зеленый горошек (ТК № 58)	50	50	Какао с молоком (ТК № 16)	180	200
Кофейный напиток с молоком (ТК № 2)	180	200	Какао с молоком (ТК № 16)	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30	Кофейный напиток с молоком (ТК № 2)	180	200	Хлеб с маслом и сыром (ТК № 17)	30\5/15	30\5/15
Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30	Хлеб с маслом и сыром (ТК № 17)	0	30/5/15	Сливочное масло (ТК № 66)	0	5	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	20	20			
Яйцо отварное (ТК №4)	0	40	Хлеб пшеничный (ТК №3)	20	0									
	360	470		320	400		360	435		350	440		385	455
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
Сок (ТК № 18)	180	200	Плоды и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 5)	150	150	Сок (ТК № 18)	180	200	Плоды и ягоды свежие (бананы) (ТК № 5)	150	150	Сок (ТК № 18)	180	200
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Свежий огурец	0	50	Салат из свежих огурцов с растительным маслом (ТК № 49)	30	60	Свежий помидор	30	50	Свежий огурец	30	50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 63)	30	60
Зелёный горошек (ТК № 58)	0	50	Соленый огурец	30	50	Соленый помидор	30	50	Салат из отварного картофеля моркови и растительным маслом (ТК № 6)	30	60			
Суп-пюре из разных овощей со сметаной (ТК № 45)	150	200												
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (ТК № 46)	60	80	Суп-лапша на курином бульоне (ТК № 50)	150	200	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (ТК № 54)	150	200	Суп –пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	Суп - картофельный с рыбой (ТК № 64)	150	200
Морковь тушеная (ТК № 47)	100	100	Рагу из мяса кур (ТК № 51)	160	200	Рыба отварная (ТК № 55)	70	80	Мясо говядины отварное (ТК № 60)	70	80	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (ТК № 46)	70	80
Картофельное пюре (ТК № 33)	50	100	Компот из сухофруктов (изюма) с вит.С (ТК № 10)	150	200	Гарнир овощной сборный (ТК № 42)	90	150	Капуста тушеная (ТК № 38)	100	150	Картофельное пюре (ТК № 33)	90	130
Компот из сухих фруктов (ТК № 10) с вит.С	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30	компот из яблок и кураги (ТК № 56) с вит.С	150	200	Напиток из шиповника (ТК № 61)	150	200	Компот из сухих фруктов (ТК № 10) с вит.С	150	200
Хлеб пшеничный (ТК № 3)	20	30	Хлеб ржаной (ТК № 11)	30	40	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 3)	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 11)	30	40				Хлеб ржаной (ТК № 11)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 11)	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 11)	30	40
	560	800		550	730/720		550	750		560	750		550	740
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Кефир (ТК № 12)	200	200	Снежок (ТК № 26)	180	200	Йогурт (ТК № 34)	200	200	Кефир (ТК № 12)	200	200	Снежок (ТК № 26)	180	200

Печенье (ТК № 13)	10	20	Булочка домашняя (ТК № 52)	30	40	Вафли (ТК № 13)	0	20	Печенье (ТК № 13)	10	20	Булочка творожная (ТК № 65)	30	30
	210	220		210	240		200	220		210	220		210	230
Витамин С, мг	43.2	76.4		43.6	51.6		40.5	51.4		100.36	128.2		47	63
	43.2	76.4		40.9	46.1		40.5	51.4		101.36	130.2		47	63
2 неделя														