Школа: МКУ Центр "Теплый дом"

Утвердил: должность: Директор

Ф.И.О.: Л.А. Милосердова

дата: 02 (день) 07 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	95	7,60	5,23	40,38	247,00	575	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	20	0,10	14,50	0,16	131,47	79	13,31
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	24	6,24	6,26	0,00	82,56	75	10,77
		Завтрак		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) №246	50	0,55	0,10	1,90	12,00	246	9,44
		Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №268	180	14,75	16,16	4,01	241,11	268	0,00
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	3,08	1,78	7,29	58,98	465	15,87
			Итого:		**569**	**32,32**	**44,03**	**53,74**	**773,12**		**49,39**
1	1	II Завтрак		ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ №82 (ДИАБЕТ)	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
1	1	Обед		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) №150	100	1,81	8,37	7,01	107,10	150	17,50
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 12-18 №104	250	1,72	5,62	7,36	94,43	104	8,52
		Обед		ФИЛЕ ИНДЕЙКИ П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	20	4,44	4,43	0,04	55,01	366	10,82
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №330 (ДИАБЕТ)	300	27,33	28,59	53,08	560,25	330	74,14
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	495	2,30
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	80	6,40	4,40	34,00	208,00	575	0,00
			Итого:		**958**	**41,92**	**51,51**	**126,63**	**1129,35**		**116,74**
1	1	Полдник		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**5,8**	**5**	**8,4**	**108**		**28,1**
1	1	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	100	0,89	5,76	2,93	65,90	18	14,69
		Ужин 1		ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОРБУША) №310	120	21,08	8,61	1,50	164,71	310	79,12
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	100	1,85	3,02	11,94	86,16	377	11,68
		Ужин 1		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	23,82
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (СЛИВА) ТТК 492	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	1,61

				(ДИАБЕТ)							
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**680**	**31,05**	**22,7**	**70,49**	**619,71**		**130,92**
1	1	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**5,8**	**5**	**8,4**	**108**		**28,1**
1	**1**	**Итого за день:**			**3127**	**117,65**	**128,99**	**285,5**	**2822,78**		**396,69**
1	2	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234 (ДИАБЕТ)	200	6,61	6,57	22,47	180,01	234	20,23
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
			Итого:		**510**	**17,58**	**21,46**	**50,98**	**483,52**		**44,05**
1	2	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
1	2	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ №20	100	1,04	5,78	3,56	69,48	20	25,22
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 12-18 №129	250	2,52	5,07	16,44	118,37	129	7,76
		Обед		ФИЛЕ ИНДЕЙКИ П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	20	4,44	4,43	0,04	55,01	366	10,82
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ №374	100	13,91	16,27	8,10	246,23	374	35,72
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (СМЕСЬ МЕКСИКАНСКАЯ)	200	4,64	3,81	7,47	87,88	156	47,64
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛЮКВА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	50	4,00	2,75	21,25	130,00	575	0,00
			Итого:		**928**	**30,77**	**38,21**	**82**	**811,53**		**130,62**
1	2	Полдник		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 8-18 №459 (ДИАБЕТ)	200	0,25	0,01	0,58	4,44	459	2,32
		Полдник		ТВОРОЖОК "ТЕМА" №292 (ДИАБЕТ)	2	10,45	70,30	100,70	444,60	292	0,00
			Итого:		**202**	**10,7**	**70,31**	**101,28**	**449,04**		**2,32**
1	2	Ужин 1		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ ТТК №3	100	1,06	5,81	5,53	77,46	3	8,08
		Ужин 1		АЗУ ТТК №325 картофель+ капуста (ДИАБЕТ)	300	24,52	23,55	15,75	359,95	325	89,39
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	16,09
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**660**	**30,48**	**32,76**	**71,68**	**696,41**		**113,56**
1	2	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33

		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**8,71**	**6,9**	**24,64**	**201,2**		**20,33**
1	**2**	**Итого за день:**			**2940**	**99**	**170,39**	**348,42**	**2726,3**		**354,32**
1	3	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	95	7,60	5,23	40,38	247,00	575	0,00
		Завтрак		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	50	0,38	0,05	1,14	6,30	148	6,02
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №232 (ДИАБЕТ)	200	6,84	4,96	28,59	190,66	232	18,62
		Завтрак		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 8-18 №457 (ДИАБЕТ)	200	0,19	0,00	0,38	2,23	457	0,77
			Итого:		**545**	**15,01**	**10,24**	**70,49**	**446,19**		**25,41**
1	3	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**1,52**	**0**	**13,65**	**68,4**		**64,15**
1	3	Обед		ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ №48 (ДИАБЕТ)	100	5,08	6,23	2,90	84,79	48	32,30
		Обед		УХА С КРУПОЙ 12-18 №121	250	7,87	3,52	14,01	118,53	121	30,23
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ПТИЦА (ФИЛЕ) В СОУСЕ С ТОМАТОМ ТТК №367	150	19,81	24,71	3,04	316,39	367	55,66
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	180	10,30	6,58	44,59	280,16	202	9,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №494 (ДИАБЕТ)	200	0,74	0,05	6,96	31,32	494	3,70
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	80	6,40	4,40	34,00	208,00	575	0,00
			Итого:		**968**	**50,32**	**45,49**	**105,74**	**1040,75**		**134,35**
1	3	Полдник		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	3,08	1,78	7,29	58,98	465	15,87
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**3,08**	**1,78**	**7,29**	**58,98**		**15,87**
1	3	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ № 34	100	1,09	5,71	3,97	69,44	34	35,61
		Ужин 1		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ №319	100	18,39	16,36	3,10	224,81	319	62,02
		Ужин 1		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	364	2,00
		Ужин 1		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ №153	100	1,82	2,62	13,16	86,63	153	10,89
		Ужин 1		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	26,25
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,58
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**710**	**29,43**	**34,9**	**77,95**	**744,82**		**147,35**
1	3	Ужин 2		РЯЖЕНКА №470	200	6,00	2,00	8,40	80,00	470	21,15
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**6**	**2**	**8,4**	**80**		**21,15**
1	**3**	**Итого за день:**			**3143**	**105,36**	**94,41**	**283,52**	**2439,14**		**408,28**
1	4	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	25	6,50	6,53	0,00	86,00	75	11,25
		Завтрак		ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ №277	200	15,20	17,51	5,73	264,50	277	54,67

		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
			Итого:		**525**	**31,15**	**30,43**	**50,88**	**635,76**		**72,95**
1	4	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
1	4	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ТТК №15	100	0,83	6,08	2,48	68,07	15	17,20
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 12-18 №113	250	1,38	2,98	9,91	76,03	113	11,31
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 308	150	23,00	10,79	7,34	212,64	308	79,86
		Обед		СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,30	5,50	5,40	77,00	368	7,54
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	100	1,85	3,02	11,94	86,16	377	11,68
		Обед		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	26,25
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БРУСНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	14,25
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**1078**	**44,66**	**40,75**	**108,52**	**992,36**		**191,07**
1	4	Полдник		МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (ПОЛДНИК) №468	200	5,34	3,75	9,60	97,20	468	26,40
		Полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТТК № 279 (ДИАБЕТ)	100	15,80	10,31	2,91	185,07	279	29,06
			Итого:		**300**	**21,14**	**14,06**	**12,51**	**282,27**		**55,46**
1	4	Ужин 1		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ТТК №47 (ДИАБЕТ)	100	1,36	5,74	4,14	71,59	47	26,15
		Ужин 1		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ №327	150	33,58	32,94	5,79	445,52	327	119,35
		Ужин 1		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	180	10,30	6,58	44,59	280,16	202	9,01
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,23
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**690**	**50,14**	**48,66**	**104,92**	**1056,27**		**164,74**
1	4	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**9**	**7,2**	**25,4**	**212**		**28,1**
1	**4**	**Итого за день:**			**3233**	**156,85**	**141,85**	**320,07**	**3263,26**		**555,76**
1	5	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	25	0,13	18,13	0,20	164,33	79	16,64
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ТТК №140 (ДИАБЕТ)	200	2,58	2,04	11,37	75,90	140	7,35
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 8-18 №459 (ДИАБЕТ)	200	0,25	0,01	0,58	4,44	459	2,32
			Итого:		**565**	**15,63**	**29,13**	**54,93**	**561,19**		**36,44**
1	5	II Завтрак		ГРУШИ №82	200	0,76	0,56	18,75	84,60	82	39,65

		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,56**	**18,75**	**84,6**		**55,65**
1	5	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ № 17	100	1,05	8,18	3,61	94,72	17	18,99
		Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 12-18 №95	250	1,85	3,63	9,64	92,62	95	25,48
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №299	200	28,13	12,84	9,30	257,38	299	107,41
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ №154	100	2,18	3,54	12,01	93,36	154	13,60
		Обед		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (СМЕСЬ МЕКСИКАНСКАЯ)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	23,82
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	9,20
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**1078**	**49,51**	**40,57**	**106,01**	**1010,54**		**221,48**
1	5	Полдник		МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (ПОЛДНИК) №468	200	5,34	3,75	9,60	97,20	468	26,40
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**5,34**	**3,75**	**9,6**	**97,2**		**26,4**
1	5	Ужин 1		БАБУШКИН САЛАТИК (2021)	100	1,81	10,04	6,62	120,18	47	14,67
		Ужин 1		ГОВЯДИНА В СОУСЕ ТТК №324 (ДИАБЕТ)	120	19,52	20,17	0,97	251,30	324	66,89
		Ужин 1		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №207	180	5,12	4,34	35,12	204,12	207	7,14
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	495	2,30
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**660**	**31,35**	**37,95**	**93,11**	**834,6**		**91**
1	5	Ужин 2		КЕФИР №470	200	6,00	0,20	8,00	62,00	470	15,91
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**6**	**0,2**	**8**	**62**		**15,91**
1	**5**	**Итого за день:**			**3223**	**108,59**	**112,16**	**290,4**	**2650,13**		**446,88**
1	6	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	25	6,50	6,53	0,00	86,00	75	11,25
		Завтрак		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №233 (ДИАБЕТ)	200	5,63	4,92	29,43	189,17	233	18,19
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	3,08	1,78	7,29	58,98	465	15,87
			Итого:		**525**	**23,21**	**18,73**	**79,22**	**594,15**		**45,31**
1	6	II Завтрак		ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ №82 (ДИАБЕТ)	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
1	6	Обед		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ТТК № 2	100	1,21	4,85	4,96	66,91	2	6,90

		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	10	2,87	2,43	0,04	31,99	318	9,76
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 12-18 №114	250	1,59	3,83	11,73	85,45	114	8,82
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №376 (ДИАБЕТ)	300	27,92	28,24	11,59	395,45	376	70,33
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (СЛИВА) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	1,61
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**928**	**38,61**	**42,75**	**78,96**	**840,36**		**100,88**
1	6	Полдник		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 8-18 №457 (ДИАБЕТ)	200	0,19	0,00	0,38	2,23	457	0,77
		Полдник		ТВОРОЖОК "ТЕМА" №292 (ДИАБЕТ)	2	10,45	70,30	100,70	444,60	292	0,00
			Итого:		**202**	**10,64**	**70,3**	**101,08**	**446,83**		**0,77**
1	6	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ТТК №15	100	0,81	6,08	2,63	68,54	15	11,86
		Ужин 1		КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ №189	100	17,14	17,29	9,65	260,93	189	59,06
		Ужин 1		КАПУСТА ТУШЕНАЯ №380	200	4,38	5,16	17,71	144,01	380	18,89
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	16,09
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**660**	**27,23**	**31,93**	**80,39**	**732,48**		**105,9**
1	6	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33
		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**8,71**	**6,9**	**24,64**	**201,2**		**20,33**
1	**6**	**Итого за день:**			**2955**	**109,16**	**171,36**	**382,13**	**2899,62**		**316,63**
1	7	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №76	25	6,50	6,53	0,00	86,00	76	17,65
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234 (ДИАБЕТ)	200	5,03	5,46	19,63	151,29	234	12,42
		Завтрак		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 8-18 №457 (ДИАБЕТ)	200	0,19	0,00	0,38	2,23	457	0,77
			Итого:		**525**	**19,72**	**17,49**	**62,51**	**499,52**		**30,84**
1	7	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**1,52**	**0**	**13,65**	**68,4**		**64,15**
1	7	Обед		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ТТК №54-34 (ДИАБЕТ)	100	2,34	6,46	5,59	88,36	54-34 НИИ Г-НЫ	11,67
		Обед		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 12-18 №101	250	2,18	3,43	12,98	100,43	101	17,28
		Обед		ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	20	4,44	4,43	0,04	55,01	366	10,82
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ №319	100	18,39	16,36	3,10	224,81	319	62,02
		Обед		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 В.СОУС ТОМАТНЫЙ цветная капуста + мексиканская смесь) №177	200	4,76	7,07	18,07	158,87	177	41,51

		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,23
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**938**	**37,13**	**41,15**	**90,42**	**888,04**		**156,99**
1	7	Полдник		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**1,45**	**0,89**	**2,65**	**25,26**		**7,03**
1	7	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	100	0,91	5,76	2,79	65,47	18	20,03
		Ужин 1		РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ ПО-РУССКИ №313 (ДИАБЕТ)	300	24,01	12,26	14,09	253,86	313	104,35
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА №494 (ДИАБЕТ)	200	0,96	0,12	12,19	54,36	494	3,70
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**660**	**30,68**	**21,44**	**54,57**	**529,69**		**128,08**
1	7	Ужин 2		РЯЖЕНКА №470	200	6,00	2,00	8,40	80,00	470	21,15
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**230**	**6**	**2**	**8,4**	**80**		**21,15**
1	**7**	**Итого за день:**			**3013**	**96,5**	**82,97**	**232,2**	**2090,91**		**408,24**
2	1	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	20	0,10	14,50	0,16	131,47	79	13,31
		Завтрак		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) №246	50	0,55	0,10	1,90	12,00	246	9,44
		Завтрак		ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ №277	180	13,67	15,77	5,16	238,25	277	49,24
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
			Итого:		**550**	**23,77**	**36,76**	**52,37**	**666,98**		**79,02**
2	1	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
2	1	Обед		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	100	1,05	0,19	3,46	21,60	148	18,30
		Обед		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 12-18 №122	250	8,53	2,32	11,26	101,53	122	16,47
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ГОВЯДИНА , ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ ТТК №323	150	25,49	25,13	13,34	376,68	323	90,13
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	180	10,30	6,58	44,59	280,16	202	9,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	6,51
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**948**	**50,39**	**37,62**	**123,29**	**1040,53**		**143,87**
2	1	Полдник		МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (ПОЛДНИК) №468	200	5,34	3,75	9,60	97,20	468	26,40
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00

			Итого:		**260**	**5,34**	**3,75**	**9,6**	**97,2**		**26,4**
2	1	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ № 23	100	1,08	4,79	3,89	60,98	23	35,84
		Ужин 1		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №333	100	10,97	11,34	2,26	154,37	333	39,88
		Ужин 1		СОУС СМЕТАННЫЙ ТТК №408	50	0,72	2,61	1,66	57,90	408	5,84
		Ужин 1		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ №154	100	2,18	3,54	12,01	93,36	154	13,60
		Ужин 1		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	26,25
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,58
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**710**	**22,18**	**27,59**	**73,94**	**669,55**		**131,99**
2	1	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**230**	**5,8**	**5**	**8,4**	**108**		**28,1**
2	**1**	**Итого за день:**			**3098**	**108,24**	**111,47**	**285,44**	**2666,86**		**452,82**
2	2	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	95	7,60	5,23	40,38	247,00	575	0,00
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА "№ 229 (ДИАБЕТ)	200	5,60	5,25	19,29	151,78	229	17,62
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 8-18 №459 (ДИАБЕТ)	200	0,25	0,01	0,58	4,44	459	2,32
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	20	1,60	1,10	8,50	52,00	575	0,00
			Итого:		**555**	**19,72**	**15,04**	**69,03**	**511,74**		**30,07**
2	2	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
2	2	Обед		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	100	0,76	0,09	2,28	12,60	148	12,04
		Обед		СВЕКОЛЬНИК 12-18 №98	250	2,05	5,69	12,57	116,62	98	32,44
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ №327	150	33,58	32,94	5,79	445,52	327	119,35
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №207	180	5,12	4,29	35,11	203,53	207	7,07
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	9,20
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**968**	**52,28**	**51,28**	**106,48**	**1102,79**		**203,08**
2	2	Полдник		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ТТК №496 (ДИАБЕТ)	200	0,70	0,30	24,40	103,00	496	3,80
		Полдник		ТВОРОЖОК "ТЕМА" №292 (ДИАБЕТ)	2	10,45	70,30	100,70	444,60	292	0,00
			Итого:		**202**	**11,15**	**70,6**	**125,1**	**547,6**		**3,8**
2	2	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	100	0,89	5,76	2,93	65,89	18	14,70
		Ужин 1		РЫБА,ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №298	160	31,17	14,31	4,16	287,36	298	119,14
		Ужин 1		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ №378	100	1,77	3,15	11,61	86,13	378	11,49

		Ужин 1		МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,27	2,87	7,06	56,65	336	7,40
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	16,09
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**700**	**38,4**	**28,39**	**67,66**	**703,03**		**168,82**
2	2	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33
		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**8,71**	**6,9**	**24,64**	**201,2**		**20,33**
2	**2**	**Итого за день:**			**3065**	**131,02**	**172,96**	**410,75**	**3150,96**		**469,54**
2	3	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №246	50	0,38	0,05	1,14	6,30	246	6,02
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ №234 (ДИАБЕТ)	200	6,61	6,57	22,47	180,01	234	20,23
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	3,08	1,78	7,29	58,98	465	15,87
			Итого:		**550**	**18,07**	**13,9**	**73,4**	**505,29**		**42,12**
2	3	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**1,52**	**0**	**13,65**	**68,4**		**64,15**
2	3	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ТТК №15	100	0,83	6,08	2,48	68,07	15	17,20
		Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 12-18 №100	250	2,26	3,46	15,06	109,03	100	16,66
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ) ТТК №212	150	37,17	37,06	0,38	461,07	212	90,76
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	100	1,85	3,02	11,94	86,16	377	11,68
		Обед		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	26,25
		Обед		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №494 (ДИАБЕТ)	200	0,74	0,05	6,96	31,32	494	3,70
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**988**	**55,85**	**59,75**	**66,37**	**1021,11**		**189,23**
2	3	Полдник		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**1,45**	**0,89**	**2,65**	**25,26**		**7,03**
2	3	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	100	0,89	4,83	2,93	57,80	18	14,57
		Ужин 1		БИГУС ТТК №329	300	28,52	24,04	11,56	369,93	329	100,40
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БРУСНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	14,25
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**640**	**32,71**	**31,17**	**56,39**	**634,73**		**129,22**
2	3	Ужин 2		РЯЖЕНКА №470	200	6,00	2,00	8,40	80,00	470	21,15

		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**6**	**2**	**8,4**	**80**		**21,15**
2	**3**	**Итого за день:**			**3098**	**115,6**	**107,71**	**220,86**	**2334,79**		**452,9**
2	4	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №75	25	6,50	6,53	0,00	86,00	75	11,25
		Завтрак		ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ СВЕЖИЙ №148	50	0,62	0,05	2,23	11,70	148	30,15
		Завтрак		ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ №277	180	13,67	15,77	5,16	238,25	277	49,24
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	3,08	1,78	7,29	58,98	465	15,87
			Итого:		**555**	**31,87**	**29,63**	**57,18**	**654,93**		**106,51**
2	4	II Завтрак		ЯБЛОКИ №82	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
2	4	Обед		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ ТТК № 1 (ДИАБЕТ)	100	1,45	5,72	3,75	70,40	1	9,56
		Обед		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ) 12-18 №114	250	2,77	3,81	18,36	123,25	114	14,62
		Обед		ФИЛЕ ИНДЕЙКИ П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	20	4,44	4,43	0,04	55,01	366	10,82
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		АЗУ ТТК №325 (ДИАБЕТ)	200	16,34	15,73	10,50	239,93	325	59,61
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛУБНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,58
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**838**	**30,02**	**33,09**	**83,29**	**749,15**		**108,65**
2	4	Полдник		МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (ПОЛДНИК) №468	200	5,34	3,75	9,60	97,20	468	26,40
		Полдник		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ №285 (ДИАБЕТ)	150	22,30	10,77	12,96	261,46	285	43,06
			Итого:		**350**	**27,64**	**14,52**	**22,56**	**358,66**		**69,46**
2	4	Ужин 1		ИКРА МОРКОВНАЯ №54	100	4,20	8,10	10,10	130,06	54	7,91
		Ужин 1		КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ №372	100	18,97	19,95	11,83	291,16	372	44,51
		Ужин 1		СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1,30	4,70	5,10	68,00	370	6,97
		Ужин 1		ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ ТТК№241 (ДИАБЕТ)	200	8,57	7,85	34,85	237,68	241	13,64
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КРАСНАЯ СМОРОДИНА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	10,23
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**690**	**36,34**	**42,9**	**103,78**	**933,9**		**83,26**
2	4	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	200	5,51	4,70	7,64	97,20	470	20,33
		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**8,71**	**6,9**	**24,64**	**201,2**		**20,33**
2	**4**	**Итого за день:**			**3073**	**135,34**	**127,79**	**309,29**	**2982,44**		**431,65**
2	5	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00

		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	10	0,05	7,25	0,08	65,73	79	6,66
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ТТК №267	40	4,67	3,45	0,28	56,52	267	10,13
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА "№ 229 (ДИАБЕТ)	200	5,60	5,25	19,29	151,78	229	17,62
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 8-18 №459 (ДИАБЕТ)	200	0,25	0,01	0,58	4,44	459	2,32
			Итого:		**550**	**18,57**	**21,46**	**62,73**	**538,47**		**36,73**
2	5	II Завтрак		ГРУШИ №82	200	0,76	0,56	18,75	84,60	82	39,65
		II Завтрак		СОК ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,56**	**18,75**	**84,6**		**55,65**
2	5	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ТТК №18	100	0,89	5,76	2,93	65,90	18	14,69
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 12-18 №113	250	1,38	2,98	9,91	76,03	113	11,31
		Обед		ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА П/Ф ОТВАРНОЕ(В СУП) №366	20	4,44	4,43	0,04	55,01	366	10,82
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		ПТИЦА (ФИЛЕ) В СОУСЕ С ТОМАТОМ ТТК №367	150	22,00	26,79	3,43	344,36	367	61,42
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №202	180	10,30	6,58	44,59	280,16	202	9,01
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (КЛЮКВА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	60	4,80	3,30	25,50	156,00	575	0,00
			Итого:		**968**	**44,03**	**49,94**	**111,54**	**1082,02**		**110,71**
2	5	Полдник		ЧАЙ БЕЗ САХАРА 8-18 №457 (ДИАБЕТ)	200	0,19	0,00	0,38	2,23	457	0,77
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**0,19**	**0**	**0,38**	**2,23**		**0,77**
2	5	Ужин 1		САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ТТК №30	100	1,42	5,86	6,37	81,76	30	29,95
		Ужин 1		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ №348	100	14,44	11,47	6,38	178,62	348	45,80
		Ужин 1		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ №153	100	1,82	2,62	13,16	86,63	153	10,89
		Ужин 1		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (СМЕСЬ МЕКСИКАНСКАЯ)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	23,82
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК 495 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	495	2,30
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**640**	**23,31**	**24,16**	**71,53**	**597,95**		**112,76**
2	5	Ужин 2		КЕФИР №470	200	6,00	0,20	8,00	62,00	470	15,91
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**230**	**6**	**0,2**	**8**	**62**		**15,91**
2	**5**	**Итого за день:**			**3048**	**92,86**	**96,32**	**272,93**	**2367,27**		**332,53**
2	6	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №79	15	0,08	10,88	0,12	98,60	79	9,99
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ №232 (ДИАБЕТ)	200	6,84	4,96	28,59	190,66	232	18,62

		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара) 3-18 №465	200	2,01	1,03	5,37	39,54	465	10,59
			Итого:		**515**	**16,93**	**22,37**	**76,58**	**588,8**		**39,2**
2	6	II Завтрак		ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ №82 (ДИАБЕТ)	200	0,76	0,75	17,84	84,60	82	27,44
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**0,76**	**0,75**	**17,84**	**84,6**		**43,44**
2	6	Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ №20	100	1,04	5,78	3,56	69,48	20	25,22
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 12-18	250	1,73	2,96	9,47	75,62	116	12,18
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52
		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ГРЕЧНЕВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №375 (ДИАБЕТ)	300	29,05	33,92	36,47	545,90	375	57,17
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (СЛИВА) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	1,61
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**978**	**45,79**	**53,13**	**117,23**	**1119,52**		**119,16**
2	6	Полдник		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
		Полдник		ТВОРОЖОК "ТЕМА" №292 (ДИАБЕТ)	2	10,45	70,30	100,70	444,60	292	0,00
			Итого:		**202**	**11,9**	**71,19**	**103,35**	**469,86**		**7,03**
2	6	Ужин 1		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	100	0,76	0,09	2,28	12,60	148	12,04
		Ужин 1		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №328 (ДИАБЕТ)	200	17,72	15,14	13,99	261,17	328	83,71
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ №494 (ДИАБЕТ)	200	0,74	0,05	6,96	31,32	494	3,70
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**600**	**27,22**	**20,78**	**65,73**	**565,09**		**99,45**
2	6	Ужин 2		БИФИДОКЕФИР №470	200	5,80	5,00	8,40	108,00	470	28,10
		Ужин 2		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	40	3,20	2,20	17,00	104,00	575	0,00
			Итого:		**240**	**9**	**7,2**	**25,4**	**212**		**28,1**
2	**6**	**Итого за день:**			**2935**	**111,6**	**175,42**	**406,13**	**3039,87**		**336,38**
2	7	Завтрак		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
		Завтрак		СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) №76	25	6,50	6,53	0,00	86,00	76	17,65
		Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ТТК №140 (ДИАБЕТ)	200	2,58	2,04	11,37	75,90	140	7,35
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ 8-18 №460 (ДИАБЕТ)	200	1,45	0,89	2,65	25,26	460	7,03
			Итого:		**525**	**18,53**	**14,96**	**56,52**	**447,16**		**32,03**
2	7	II Завтрак		МАНДАРИНЫ №82	200	1,52	0,00	13,65	68,40	82	48,15
		II Завтрак		СОК В ОВОЩНОЙ Б/С №501 (ДИАБЕТ)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	501	16,00
			Итого:		**400**	**1,52**	**0**	**13,65**	**68,4**		**64,15**
2	7	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ТТК №47	100	1,42	7,68	6,91	99,56	47	17,90
		Обед		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 12-18 №118	250	2,30	3,65	12,17	95,82	118	9,24
		Обед		МЯСО ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЕ (В СУП) №318	20	5,75	4,87	0,09	63,96	318	19,52

		Обед		ЗЕЛЕНЬ (В БЛЮДА) стр.53	8	0,12	0,00	0,24	1,56	стр 53	3,46
		Обед		КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ 12-18 №314	100	32,83	6,76	5,73	228,44	314	100,24
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №377	100	1,85	3,02	11,94	86,16	377	11,68
		Обед		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ №156 (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА)	100	2,33	1,91	3,72	43,94	156	26,25
		Обед		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БРУСНИКА) ТТК 491 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	491	14,25
		Обед		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**978**	**54,7**	**33,49**	**108,2**	**982,44**		**202,54**
2	7	Полдник		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИМОНОМ ТТК №289 (ДИАБЕТ)	200	0,70	0,30	24,40	103,00	289	4,14
		Полдник		ПЕЧЕНЬЕ ИМБИРНОЕ ДЖУМКА 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**260**	**0,7**	**0,3**	**24,4**	**103**		**4,14**
2	7	Ужин 1		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) №148	100	0,76	0,09	2,28	12,60	148	12,04
		Ужин 1		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ №339	100	15,94	14,86	6,85	220,61	339	54,74
		Ужин 1		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1 В.СОУС МОЛОЧНЫЙ цветная капуста+мексиканская смесь) №176	200	5,63	5,42	19,34	155,03	176	45,57
		Ужин 1		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) ТТК 492 (ДИАБЕТ)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	492	9,20
		Ужин 1		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №575	100	8,00	5,50	42,50	260,00	575	0,00
			Итого:		**700**	**30,43**	**25,97**	**95,87**	**751,24**		**121,55**
2	7	Ужин 2		ВАРЕНЕЦ №470	225	6,01	5,13	8,34	106,07	470	22,10
		Ужин 2		ПЕЧЕНЬЕ 2-Й УЖИН 1/37 №580/1 (ДИАБЕТ)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	580/1	0,00
			Итого:		**255**	**6,01**	**5,13**	**8,34**	**106,07**		**22,1**
2	**7**	**Итого за день:**			**3118**	**111,89**	**79,85**	**306,98**	**2458,31**		**446,51**
				Среднее значение за период:	**3076**	**114,26**	**126,69**	**311,04**	**2706,62**		**414,94**