

Салат "Зорачка"	80	1,0	7,0	3,5	84	80	1,0	7,0	3,5	84
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		23,2	39,7	99,3	817		23,8	39,8	103,5	837
Полдник	19%									
Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блины с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	348	200	0,2	0,2	21,4	348
Итого		5,5	4,6	46,3	508		5,5	4,6	46,3	508
Ужин										
Овощи свежие порционно						90	0,5	0,0	2,6	13
Биточек "Паляванчик"						75	18,0	11,6	6,2	202
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Фрукты						100	0,4	0,4	9,4	42
Итого							38,0	27,3	94,1	760
Итого за день		58,3	65,1	207,2	1898		67,3	71,8	243,9	2105
Пятница										
Завтрак	26%									
Биточек "Одуванчик"	80	14,7	13,1	10,2	216					
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84					
Итого		19,3	17,4	68,0	500					
Обед	33%									
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком и овощи свежие порционно	80/30	3,5	7,6	4,2	100	80/30	3,5	7,6	4,2	100
или Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и овощи порционно	80/30	3,6	6,9	3,5	92	80/30	3,6	6,9	3,5	92
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Пельменки "Вкусняшки" со сметаной и соусом томатным "Сказка" или с маслом сливочным	100/10/10	9,4	11,1	30,5	255	150/10/10	13,2	17,6	42,9	378

Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Напиток "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
или Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		6,1	7,7	44,6	273		6,1	7,7	44,6	273
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Мититей "Славянские"						75	20,2	9,2	2,9	175
Каша рисовая вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном						185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							31,5	22,3	64,1	583
Итого за день		57,6	60,3	177,0	1512		69,3	67,9	205,2	1740
Вторник										
Завтрак	24%									
Омлет с мясными продуктами	195	21,1	25,0	2,9	320					
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		24,9	26,6	36,1	483					
Обед	29%									
Овощи свежие порционно	80	2,2	0,0	1,0	15	80	2,2	0,0	1,0	15
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	386	250/10	2,3	6,6	8,8	386
Запеканка рыбная "Нептун"	85	17,0	6,7	5,0	148	100	20,0	7,9	5,9	174
или котлета рыбная "Фантазия"	85	13,7	10,7	6,4	176	100	16,1	12,6	7,5	207
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		27,2	18,8	73,8	578		31,8	21,8	85,5	670
Полдник	16%									
Кондитерское изделие	50	1,1	3,6	37,0	130	60	1,3	4,3	44,4	156
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		7,5	10,7	63,9	326		7,7	11,4	71,3	352
Ужин										
Омлет с мясными продуктами						195	21,1	25,0	2,9	320
Кофейный напиток с молоком						200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный						20	1,6	0,2	10,8	51
Итого							24,9	26,6	36,1	483

Итого за день		59,6	56,0	173,8	1387		64,4	59,7	193,0	1505
Среда										
Завтрак	24%									
Запеканка "Творогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		21,4	23,1	72,9	583					
Обед	36%									
Салат из свежих овощей и овощи свежие порционно	60/30	1,6	3,1	7,7	65	80/30	2,1	4,1	9,9	85
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	2,4	183	250	7,3	6,3	2,4	183
Колбаски "Сливочные"	75	17,7	13,7	6,5	226	100	23,6	18,2	8,7	301
или Биточек "Воздушный"	75	14,6	5,9	2,6	124	100	19,5	7,9	3,5	165
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Итого		33,7	27,7	76,4	799		40,8	33,4	73,9	915
Полдник	12%									
Ватрушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
или Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		4,6	2,1	64,4	288		4,6	2,1	64,4	288
Ужин										
Запеканка "Творогоша" со сметаной						150/15	19,4	23,6	37,5	434
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0	102
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							22,8	24,8	78,5	670
Итого за день		59,7	52,9	213,7	1670		68,1	60,3	216,8	1873
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ										
Завтрак	19%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74					
Котлета "Белорусская"	60	13,3	7,1	7,1	146					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		31,0	23,7	50,3	527					

Обед	41%									
Салат "Лустачка" с маслом растительным	90	11,0	26,3	1,1	285	90	11,0	26,3	1,1	285
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
или Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Бабка картофельная со свиной и сметаной	130/15	7,4	16,9	17,3	251	195/20	11,1	24,9	25,9	371
или Оладьи картофельные фаршированные мясом (свинина) со сметаной	100/15	7,9	13,8	15,0	213	150/15	11,6	19,1	22,2	304
Напиток "Полесье" с витамином "С"	200	3,2	26,8	12,8	306	200	3,2	26,8	12,8	306
или Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		27,2	73,6	78,9	1106		31,6	82,7	80,9	1256
Полдник	10%									
Мучное кулинарное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		8,7	7,2	44,4	259		8,7	7,2	44,4	259
Ужин										
Сыр порционно						25	5,9	7,4	0,0	93
Котлета "Белорусская"						60	13,3	7,1	7,1	146
Каша пшенная вязкая						200	2,8	5,4	29,8	180
Какао "Чебурашка"						200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком						200	7,8	6,2	22,0	140
Хлеб пшеничный						30	2,4	0,4	16,2	77
Итого							29,5	31,0	96,3	802
Итого за день		66,9	104,6	173,6	1892		69,8	120,8	221,6	2318
Пятница										
Завтрак	20%									
Овощи свежие порционно	50	0,3	0,0	1,5	7					
Биточек рыбный "Загадка"	75	14,9	9,3	9,1	183					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138					
или Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51					
Итого		20,2	14,4	51,4	421					
Обед	39%									
Салат "Свежесть"	80	1,0	0,8	17,7	74	100	1,2	0,1	22,1	92
или Салат морковно-яблочный	80	1,3	7,5	5,8	100	100	1,6	9,4	7,2	119
"С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Бифштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269

Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245	75	14,5	17,4	7,5	245
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	50	3,1	0,3	21,1	100
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		20,6	37,3	93,2	842		21,7	36,9	106,8	906
Полдник	11%									
Ватрушка с сыром	36	2,8	7,7	12,9	133	75	5,9	16,2	26,9	277
или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	147
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		5,4	12,7	24,1	237		8,5	21,2	38,1	381
Ужин										
Овощи свежие порционно						70	0,4	0,0	2,3	10
Биточек рыбный "Загадка"						100	19,9	12,4	12,1	244
Пюре картофельное						200	4,2	6,6	26,8	184
или Картофель по-деревенски						200	5,6	9,2	53,8	306
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого							27,9	19,4	72,8	582
Итого за день		46,3	64,4	168,7	1500		58,1	77,5	217,7	1868