

1 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Борщ с мясом со сметаной</i>	5,74	8,78	8,74	200	12
	<i>Фрикадельки куринные с томатным соусом</i>	14,03	11,56	9,77	90	40
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	6,45	4,05	40,2	150	11
	<i>Хлеб пшеничный</i>	1,4	0,14	8,8	30	2
	<i>Сок фруктовый</i>	0	0	22,8	200	10
	Итого за прием пищи:	27,62	24,53	90,31	670	75

2 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Суп томатный с курицей, фасолью и овощами</i>	5,67	6,42	8,46	200	13
	<i>Мясо тушеное (свинина)</i>	17,99	18,59	2,87	90	41
	<i>Рис отварной с маслом</i>	3,3	4,95	32,25	150	12
	<i>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</i>	0,4	0	27	200	7,5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:	28,76	30,1	79,38	660	75

3 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Суп куриный с рисом и томатом</i>	4,94	4,7	13,19	200	12
	<i>Котлета мясная(говядина, курица)</i>	17,25	14,98	7,87	90	38
	<i>Рагу овощное с маслом</i>	2,4	6,9	14,1	150	20
	<i>Чай с сахаром</i>	0,2	0	11	200	3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	2,13	0,21	13,26	30	2
	Итого за прием пищи:	26,92	26,79	59,42	670	75

\

6 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Щи с мясом со сметаной	6	6,28	7,12	200	12
	Плов с мясом(филе курицы, рис круглый)	26,9	33,16	40,37	250	54
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Компот из сухофруктов	0,19	0,07	14,95	200	7,5
	Итого за прием пищи:	35,49	39,65	71,24	670	75

7 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	5	8,6	12,6	200	15
	Котлета из птицы Ряба	16,69	13,86	10,69	90	38
	Картофель отварной с маслом и зеленью	3,3	3,9	25,69	150	10
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	30	2
	Отвар шиповника	0	0	19,2	200	10
	Итого за прием пищи:	26,39	26,5	76,98	685	75

8 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп картофельный с мясом	6	5,4	10,8	200	11
	Филе птицы тушенное с овощами чатни(филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	14,07	14,81	1,23	90	48
	Макароны отварные с маслом	6,45	4,05	40,2	150	11
	Хлеб пшеничный	2,13	0,21	13,26	30	2
	Чай с сахаром	0,2	0	11	200	3
	Итого за прием пищи:	28,85	24,47	76,49	670	75

9 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп из овощей с мясом и сметаной	6,2	6,2	11	200	12
	Гуляш(свинина)	18,13	17,05	3,69	100 (50/50)	36,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	7,2	5,1	33,9	150	13
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Сок фруктовый	0,8	0,2	23,2	200	12
	Итого за прием пищи:	33,73	28,69	80,59	670	75

10 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	5,88	8,82	9,6	200	14
	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	18,61	5,33	2,89	90	38,5
	Рис отварной с маслом	3,3	4,95	32,25	150	12
	Хлеб пшеничный	3,19	0,31	19,89	45	3
	Компот из сухофруктов	0,26	0	15,46	200	7,5
	Итого за прием пищи:	31,24	19,41	80,09	685	75

13 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Щи вегетарианские со сметаной	1,8	5,4	7,2	200	11
	Гуляш(свинина)	18,13	17,05	3,69	100 (50/50)	36,5
	Булгур отварной с маслом	5,77	5,05	34,26	150	18
	Хлеб пшеничный	2,13	0,21	13,26	30	2
	Компот из сухофруктов	0,26	0	15,46	200	7,5
	Итого за прием пищи:	28,09	27,71	73,87	680	75

14 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Борщ с мясом со сметаной</i>	5,74	8,78	8,74	200	12
	<i>Печень по-строгановски</i>	13,81	7,8	7,21	90	42
	<i>Картофель отварной с маслом и зеленью</i>	3,3	3,9	25,69	150	10
	<i>Кисель витаминизированный</i>	0	0	20	200	8
	<i>Хлеб пшеничный</i>	3,19	0,31	19,89	45	3
	Итого за прием пищи:				685	75

15 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Уха с рыбой</i>	7,2	6,4	8	200	10,5
	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	4,35	3,9	20,4	150	13
	<i>Котлета мясная(говядина, курица)</i>	17,25	14,98	7,87	90	38
	<i>Сок фруктовый</i>	0,8	0,2	23,2	200	12
	<i>Хлеб пшеничный</i>	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:	31	25,62	68,27	660	75

16 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	<i>Суп гороховый с мясом</i>	9	5,6	13,8	200	12
	<i>Курица запеченная с соусом и зеленью</i>	24,03	19,83	1,61	90	43
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	6,45	4,05	40,2	150	11
	<i>Компот из сухофруктов</i>	0,26	0	15,46	200	7,5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:	41,14	29,62	79,87	660	75

17 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп куриный с домашней лапшой	5,09	4,98	7,88	200	12
	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	19,71	15,75	6,21	90	37
	Рагу овощное с маслом	2,4	6,9	14,1	150	20
	Чай с сахаром	0,2	0	11	200	3
	Хлеб пшеничный	3,19	0,31	19,89	45	3
	Итого за прием пищи:	30,59	27,94	59,08	685	75

20 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	6,4	6,2	12,2	200	12
	Филе птицы тушенное в томатном соусе	14,85	13,32	5,94	90	41
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	7,2	5,1	33,9	150	13
	Компот из сухофруктов	0,26	0	15,46	200	7,5
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:				670	75

21 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Борщ с мясом со сметаной	5,74	8,78	8,74	200	15
	Гуляш(свинина)	18,13	17,05	3,69	100 (50/50)	39,5
	Макароны отварные с маслом	6,45	4,05	40,2	150	11
	Кисель витаминизированный	0	0	20	200	8
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:	31,72	30,02	81,43	670	75

22 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Щи с мясом со сметаной	6	6,28	7,12	200	12
	Рыба запеченная (минтай)	18,61	5,33	2,89	90	38,5
	Картофель отварной с маслом и зеленью	3,3	3,9	25,69	150	10
	Сок фруктовый	0,8	0,2	23,2	200	12
	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	50	2,5
	Итого за прием пищи:	32,51	16,11	58,9	670	75

27 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,51	4,83	14,47	200	13
	Мясная корзинка с сыром	25,81	27,17	7,87	90	38,5
	Рис отварной с маслом	3,3	4,95	32,25	150	12
	Отвар шиповника	0	0	19,2	200	10
	Хлеб пшеничный	1,4	0,14	8,8	20	1,5
	Итого за прием пищи:	36,02	37,09	82,59	660	75

28 Февраля						
Прием пищи	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	цена
Обед	Суп гороховый с мясом	9	5,6	13,8	200	12
	Филе птицы запеченное с сыром	20,25	11,52	1,35	90	47
	Картофель запеченный	3,15	4,5	17,55	150	10
	Чай с сахаром	0,2	0	11	200	3
	Хлеб пшеничный	3,19	0,31	19,89	45	3
	Итого за прием пищи:	35,79	21,93	63,59	685	75