

" 1 " сентября 2024 г.



**Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда  
2023-2024 гг.**

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	562	5,858	5,606	23,459	167,723
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150					
2 Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15					
3	1716	1,83	1,524	6,38	223,366
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200					
4	-/-	0,65	0,3	8,95	46,556
4 Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100					
<b>Итого:</b>					
	<b>525</b>	<b>24,513</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,745</b>
<b>Обед</b>					
1	1824	0,802	2,441	4,517	43,241
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60					
2	336	4,626	6,519	10,373	118,668
2 Суп картофельный на бульоне 1/200					
3	1432	12,292	12,942	12,962	217,494
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90					
4	1448	2,772	7,126	18,88	150,744
4 Рагу из овощей 1/150					
5	1501	0,435	0,090	9,900	42,150
5 Компот из изюма без сахара 1/200					
6	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30					
<b>Итого:</b>					
	<b>730</b>	<b>22,727</b>	<b>29,418</b>	<b>72,232</b>	<b>644,596</b>
<b>Всего:</b>					
		<b>43,572</b>	<b>46,514</b>	<b>131,813</b>	<b>1 120,165</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>					
<b>Завтрак</b>					
1	1801	0,749	3,654	4,274	52,979
1 Салат из моркови с маслом 1/60					
2	1702	17,499	17,413	29,3	343,955
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200					
3	0280	0,165	0,036	0,191	1,746
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5					
4	-/-	2,4	0,4	20,8	96,4
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40					
<b>Итого:</b>					
	<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>54,575</b>	<b>495,08</b>
<b>Обед</b>					
1	1672	0,981	3,653	4,185	53,545
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60					
2	1439	4,066	6,943	10,813	122,004
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200					
3	123	14,848	16,636	3,295	222,297
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90					
4	1680	6,878	5,119	35,774	216,673
4 Каша гречневая с маслом 1/150					

5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			730	28,812	32,672	86,094	753,672
<b>Всего:</b>			49,025	54,075	135,469	1 224,652	

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			530	28,656	25,052	36,583	486,420

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	333	200	4,718	6,591	13,483	32,132
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	45,511
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			730	25,302	22,736	79,831	625,159
<b>Всего:</b>				53,958	47,788	116,414	1 111,579

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			530	20,913	24,600	69,818	584,324

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,895	17,319	39,84	390,829
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,06	1,92	8,86
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	95,4
<b>Итого:</b>			700	26,325	29,609	75,586	674,146
<b>Всего:</b>				47,242	54,209	145,404	1258,47

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с липовником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600
<b>Итого:</b>			500	24,467	16,610	80,024	567,460

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			730	25,851	30,246	88,035	727,759
<b>Всего:</b>				50,318	46,856	168,060	1 295,219

## 06 день понедельник (2 неделя)

<b>Завтрак</b>							
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
<i>Итого:</i>			575	25,165	20,721	54,976	507,053

## Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,09	9,9	42,15
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<i>Итого:</i>			700	24,216	32,898	67,426	662,649
<b>Всего:</b>				48,781	53,519	117,202	1 145,60

## 07 день вторник (2 неделя)

<b>Завтрак</b>							
Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с							
1	кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,809	96,400
<i>Итого:</i>			515	18,143	22,325	55,147	494,087

## Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			730	30,978	33,065	93,926	797,207
<b>Всего:</b>				49,121	55,391	149,074	1 291,294

## 08 день среда (2 неделя)

## Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>21,621</b>	<b>28,035</b>	<b>30,910</b>	<b>462,442</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,376
3	Картофель тушеный с печеню 1/200	1598	200	16,891	2,168	31,11	301,516
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,099</b>	<b>24,006</b>	<b>66,998</b>	<b>584,448</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,12</b>	<b>51,942</b>	<b>92,707</b>	<b>1 022,79</b>

<b>09 день четверг (2 недели)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,832</b>	<b>23,429</b>	<b>65,480</b>	<b>544,110</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат Мозайка 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,97
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,993	393,129
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,305</b>	<b>28,611</b>	<b>70,610</b>	<b>653,154</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,136</b>	<b>52,040</b>	<b>136,090</b>	<b>1 197,264</b>

<b>10 день пятница (2 недели)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

<b>Итого:</b>	730	31,589	30,447	83,578	734,693
<b>Всего:</b>		52,780	53,920	162,873	1 347,895

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	5,858	5,606	23,459	167,723
Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	16,175	10,622	15,767	223,366
3 Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	1,830	1,524	6,380	46,556
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>24,512</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,746</b>

**Обед**

1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	0,946	3,661	4,248	53,722
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	7,358	6,631	15,725	152,012
3 Фрикаделька куриная 1/90	1736	17,090	17,692	16,240	292,548
4 Рагу из овощей 1/150	1448	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	0,435	0,090	9,900	42,150
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>30,401</b>	<b>35,500</b>	<b>80,593</b>	<b>763,476</b>
<b>Всего:</b>		<b>54,914</b>	<b>53,552</b>	<b>135,149</b>	<b>1 242,222</b>

**12 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	0,745	3,654	4,274	52,979
2 Плов перловый с курицей 1/200	1452	18,899	17,319	39,84	390,829
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	0,165	0,036	0,191	5,746
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,4	0,4	20,8	96,4
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>22,213</b>	<b>21,409</b>	<b>65,105</b>	<b>541,954</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	1,026	3,644	4,626	55,408
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	14,848	16,636	3,295	222,297
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	0,240	0,020	16,428	66,854
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>28,857</b>	<b>32,663</b>	<b>86,535</b>	<b>755,535</b>
<b>Всего:</b>		<b>48,475</b>	<b>53,357</b>	<b>148,577</b>	<b>1 268,416</b>

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

1 Омлет с кукурузой 1/150/20	17	12,595	15,483	4,025	205,841
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400
3 Какао с молоком без сахара 1/200	1755	3,783	2,860	5,603	63,284
4 Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,428</b>	<b>19,043</b>	<b>39,382</b>	<b>406,625</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586
---------------------------------	------	-------	-------	-------	--------

2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,224</b>	<b>81,267</b>	<b>634,895</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,630</b>	<b>42,267</b>	<b>120,649</b>	<b>1 041,520</b>

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	6,698	14,121	251,694
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>18,860</b>	<b>25,041</b>	<b>71,055</b>	<b>585,024</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	3,116	2,975	194,182
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>31,042</b>	<b>69,164</b>	<b>675,287</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,082</b>	<b>140,219</b>	<b>1 260,311</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	5,690	23,447	314,906
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Фрукты свежие (яблоко) (ч) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,247</b>	<b>23,671</b>	<b>53,378</b>	<b>519,537</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	2,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>26,221</b>	<b>28,072</b>	<b>80,886</b>	<b>681,068</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,468</b>	<b>51,742</b>	<b>134,264</b>	<b>1 200,605</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	---------

2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,500	42,150
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>27,774</b>	<b>27,458</b>	<b>78,026</b>	<b>670,316</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,939</b>	<b>48,179</b>	<b>133,001</b>	<b>1 177,369</b>

<b>17 день вторник (4 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>66,562</b>	<b>529,060</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	0,373	118,668
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	6,425	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>23,861</b>	<b>31,708</b>	<b>71,394</b>	<b>666,393</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,282</b>	<b>51,389</b>	<b>137,956</b>	<b>1 195,453</b>

<b>18 день среда (4 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,114</b>	<b>19,798</b>	<b>43,599</b>	<b>449,030</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,744
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

<b>Итого:</b>	730	29,242	24,921	62,778	592,367
<b>Всего:</b>		53,356	44,719	106,377	1 041,397

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2 Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>		500	22,257	25,266	62,651	567,027

**Обед**

1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3 Коллета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>		730	23,016	28,403	72,534	637,830
<b>Всего:</b>			45,273	53,670	135,185	1 204,857

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
2 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,230	0,140	66,210
3 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5 Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>		500	21,191	23,473	79,295	613,202

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<b>Итого:</b>		700	24,226	33,144	65,006	655,227
<b>Всего:</b>			44,817	56,517	139,101	1 244,33