

## День 1

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	42,06	295	8	13	47
377	Чай с лимоном	200	5,46	57	5	1	11
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1
42	Сыр порциями	10	6,00	36	2	4	0

## День 2

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
688 486	Макаронные изделия отварные с рыбой тушенной в томатном соусе	240	50,34	318	14	17	38
376	Чай с сахаром	200	3,18	28	0	0	14
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1

### День 3

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
185	Каша пшенная молочная жидкая	210	23,93	250	9	14	35
959	Какао с молоком	200	18,36	145	4	4	25
7	Хлеб пшеничный	50	2,16	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1
15	сыр	20	10,80	54	3	4	0

### День 4

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
679 591	Каша рассыпчатая гречневая и гуляш	240	48,06	398	11	20	59
377	Чай с лимоном	200	5,46	57	5	1	8
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1

## День 5

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
304	Плов из птицы	210	35,16	367	16	17	58
945	Чай с молоком	200	9,36	86	1	2	16
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1
42	Сыр порциями	15	9,00	55	3	4	0

## День 6

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
436	Жаркое по-домашнему	210	35,05	308	14	18	35
376	Чай с сахаром	200	3,18	28	0	0	14
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1
847	Плоды или ягоды свежие	100	15,29	47	0	0	10

## День 7

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
321 293	Рагу из овощей и птица запеченая	240	48,06	387	12	19	62
377	Чай с лимоном	200	5,46	57	5	1	5
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1

## День 8

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	29,16	251	8	11	38
15	Какао с молоком	200	15,36	145	4	5	29
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1
42	Сыр порциями	15	9,00	55	2	4	0

## День 9

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
417 608	Макароны отварные с овощами и котлета из мяса говядины	240	50,34	327	12	18	40
376	Чай с сахаром	200	3,18	28	0	0	14
8	Хлеб пшеничный	40	1,73	98	4	1	21
7	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1

## День 10

№ реп	Наименование блюда осенне-зимний период	Выход, г	стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
679 591	Каша рассыпчатая гречневая с гуляшом	240	45,10	398	17	19	55
945	Чай с молоком	180	8,42	77	1	2	16
7	Хлеб пшеничный	40	1,73	86	2	1	17
8	Хлеб ржаной	40	1,85	72	3	0	1