

<b>Меню ЛЕТО 7-8 кл.</b>														
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
365	Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Салат витаминный	100,00	0,35	5,00	3,13	60,72	0,02	3,15	0,00	3,75	23,05	28,00	13,30	0,60
235	Шницель рыбный натуральный	100,00	10,30	7,45	8,18	145,03	0,05	3,48	23,00	4,18	60,21	158,35	24,86	2,06
128	Картофельное пюре	280,00	6,40	9,22	43,48	290,21	0,32	10,32	0,06	0,00	80,19	188,89	64,52	0,08
268	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>24,81</b>	<b>39,84</b>	<b>96,30</b>	<b>867,08</b>	<b>0,44</b>	<b>18,24</b>	<b>23,18</b>	<b>7,93</b>	<b>291,82</b>	<b>473,48</b>	<b>118,12</b>	<b>2,92</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
272	Кисломолочный продукт	250,00	12,50	8,00	8,75	161,53	0,10	1,50	50,00	0,00	305,00	240,00	37,50	0,25
89	Фрукты свежие	200,00	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>13,26</b>	<b>8,76</b>	<b>27,37</b>	<b>248,05</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>335,40</b>	<b>260,90</b>	<b>54,60</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>														
7	Овощи натуральные	100,00	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
102 М	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
192	Печень по-строгановски	110,00	14,59	12,35	3,87	190,56	0,22	9,30	6360,20	3,78	36,56	263,25	19,22	5,50
227	Макароны отварные	200,00	6,40	4,70	42,67	244,88	0,10	0,00	0,03	0,98	12,28	54,22	9,80	0,99
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>960,00</b>	<b>37,93</b>	<b>28,49</b>	<b>169,00</b>	<b>1113,41</b>	<b>0,69</b>	<b>37,50</b>	<b>6360,23</b>	<b>11,46</b>	<b>193,92</b>	<b>543,38</b>	<b>126,99</b>	<b>11,96</b>
<b>Полдник</b>														
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Ватрушка с творогом	65,00	8,09	4,03	22,16	161,47	0,00	0,11	20,36	0,00	46,24	90,27	10,95	0,67
	<b>Итого</b>	<b>265,00</b>	<b>9,09</b>	<b>4,03</b>	<b>40,36</b>	<b>240,19</b>	<b>0,02</b>	<b>4,11</b>	<b>20,36</b>	<b>0,00</b>	<b>60,24</b>	<b>104,27</b>	<b>18,95</b>	<b>1,27</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	150,00	4,10	10,60	14,33	174,14	0,14	12,55	29,70	4,25	29,33	97,86	36,20	1,35
268	Котлеты, биточки, шницели	100,00	15,00	22,00	13,02	319,47	0,07	0,31	40,73	3,24	39,22	171,64	50,71	2,55
223	Каша пшеничная вязкая	200,00	4,47	2,99	29,51	167,17	0,12	0,00	0,02	0,00	35,96	153,08	22,24	0,81
300	Чай	200,00	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>32,75</b>	<b>36,68</b>	<b>118,62</b>	<b>961,70</b>	<b>0,39</b>	<b>12,86</b>	<b>70,45</b>	<b>7,48</b>	<b>121,19</b>	<b>481,97</b>	<b>122,14</b>	<b>6,51</b>
<b>Второй ужин</b>														
	Молоко	200,00	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
369	Пряник	30,00	1,53	3,09	33,62	172,83	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	14,85	0,90	0,24
	<b>Итого</b>	<b>230,00</b>	<b>7,13</b>	<b>9,49</b>	<b>43,02</b>	<b>293,85</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>243,60</b>	<b>194,85</b>	<b>28,90</b>	<b>0,36</b>
	<b>Всего</b>		<b>124,98</b>	<b>127,29</b>	<b>494,66</b>	<b>3724,29</b>	<b>1,80</b>	<b>101,50</b>	<b>6524,24</b>	<b>26,87</b>	<b>1246,17</b>	<b>2058,85</b>	<b>469,70</b>	<b>27,45</b>

	<b>ДЕНЬ 2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
366	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	65,00												
			7,54	10,79	19,28	210,30	0,05	0,14	76,70	0,61	180,96	124,80	12,29	0,64
	Яйцо отварное	46,00	5,84	5,29	0,32	74,47	0,03	0,00	115,00	0,28	25,30	88,32	5,52	1,15
*	Суп молочный рисовый	300,00	7,37	9,11	25,20	218,24	0,10	2,73	0,04	0,00	254,94	221,07	39,91	0,34
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>671,00</b>	<b>28,36</b>	<b>28,87</b>	<b>86,06</b>	<b>737,57</b>	<b>0,23</b>	<b>4,17</b>	<b>191,75</b>	<b>0,89</b>	<b>587,16</b>	<b>528,63</b>	<b>73,07</b>	<b>2,27</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты свежие	300,00	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Орехи	75,00	14,25	41,48	8,18	477,66	0,32	2,63	2,48	10,82	114,00	272,63	132,75	2,66
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>15,39</b>	<b>42,62</b>	<b>36,11</b>	<b>607,45</b>	<b>0,40</b>	<b>39,68</b>	<b>2,48</b>	<b>10,82</b>	<b>159,60</b>	<b>303,98</b>	<b>158,40</b>	<b>8,93</b>
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свёклы отварной	100,00	1,41	6,01	9,26	99,65	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
76 М	Сельдь с луком	90,00	7,17	9,43	0,57	119,40	0,03	2,12	3,56	3,70	49,77	107,08	15,79	0,64
	Суп крестьянский	250,00	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
	Бефстроганов	110,00	15,53	14,57	1,36	204,69	0,25	27,41	0,03	3,02	25,11	273,82	16,32	5,77
310	Картофель отварной	200,00	3,85	3,18	31,19	173,26	0,23	3,82	0,02	0,00	19,51	111,48	43,97	1,73
	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	90,48	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>1070,00</b>	<b>43,68</b>	<b>40,07</b>	<b>139,84</b>	<b>1125,08</b>	<b>0,85</b>	<b>142,00</b>	<b>3,61</b>	<b>13,52</b>	<b>194,20</b>	<b>681,15</b>	<b>147,35</b>	<b>13,90</b>
	<b>Полдник</b>													
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Пирожок с фруктово-ягодной начинкой	50,00	4,00	2,65	26,85	151,13	0,08	0,00	0,00	0,00	12,50	45,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>250,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2,65</b>	<b>45,05</b>	<b>229,85</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,50</b>	<b>59,50</b>	<b>24,50</b>	<b>1,60</b>
	<b>Ужин</b>													
43	Салат из овощей	100,00	1,38	5,09	8,22	86,64	0,02	45,03	0,00	3,35	19,95	39,30	19,95	1,27
266	Бифштекс рубленый	100,00	19,42	23,87	0,45	303,43	0,06	0,13	1,89	0,45	22,75	178,08	21,00	2,81
145	Картофель, тушенный с луком	250,00	5,23	17,63	35,18	329,55	0,25	29,98	20,00	7,08	55,33	141,15	47,78	2,03
300	Чай	200,00	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>35,20</b>	<b>47,66</b>	<b>105,60</b>	<b>1020,55</b>	<b>0,39</b>	<b>75,13</b>	<b>21,89</b>	<b>10,88</b>	<b>114,71</b>	<b>417,92</b>	<b>101,72</b>	<b>7,91</b>
	<b>Второй ужин</b>													
288	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
369	Вафли	20,00	1,02	6,06	19,41	140,12	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>6,62</b>	<b>12,46</b>	<b>28,81</b>	<b>261,14</b>	<b>0,09</b>	<b>2,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>242,40</b>	<b>189,90</b>	<b>28,60</b>	<b>0,28</b>
	<b>Всего</b>		<b>134,25</b>	<b>174,32</b>	<b>441,48</b>	<b>3981,64</b>	<b>2,06</b>	<b>267,58</b>	<b>219,74</b>	<b>36,11</b>	<b>1324,58</b>	<b>2181,07</b>	<b>533,64</b>	<b>34,89</b>

ДЕНЬ 3														
<b>Завтрак</b>														
365	Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Салат "Радость"	150,00	1,71	7,71	9,32	116,92	0,05	8,85	0,00	5,03	55,74	43,50	27,12	1,29
222	Пудинг из творога (запечённый)	250,00	25,75	21,75	44,50	490,30	0,16	0,66	130,94	1,00	266,75	350,13	46,59	1,84
294	Чай с лимоном	200,00	0,14	0,02	6,52	27,49	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
89	Фрукты свежие	200,00	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>880,00</b>	<b>33,08</b>	<b>45,22</b>	<b>108,38</b>	<b>1000,53</b>	<b>0,28</b>	<b>40,61</b>	<b>131,06</b>	<b>6,03</b>	<b>369,07</b>	<b>426,04</b>	<b>93,81</b>	<b>7,52</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Сухофрукты	100,00	2,20	0,10	59,00	251,85	0,01	2,75	148,00	2,30	115,00	94,00	66,00	4,55
	<b>Итого</b>	<b>300,00</b>	<b>3,20</b>	<b>0,10</b>	<b>77,20</b>	<b>330,57</b>	<b>0,03</b>	<b>6,75</b>	<b>148,00</b>	<b>2,30</b>	<b>129,00</b>	<b>108,00</b>	<b>74,00</b>	<b>5,15</b>
<b>Обед</b>														
46	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	1,64	5,09	4,67	73,20	0,03	4,70	0,00	3,35	45,42	31,64	17,24	0,57
42	Рассольник ленинградский	250,00	2,46	5,31	17,11	129,63	0,11	2,49	0,01	1,34	24,84	74,60	24,58	0,90
271	Котлеты домашние	100,00	22,95	23,49	9,82	352,87	0,09	0,29	0,04	0,00	46,08	208,12	23,65	1,84
127	Картофель в молоке	250,00	5,45	9,63	26,68	221,23	0,23	25,15	55,00	0,28	104,50	154,48	43,30	1,48
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>1020,00</b>	<b>43,50</b>	<b>44,60</b>	<b>151,78</b>	<b>1215,46</b>	<b>0,55</b>	<b>34,03</b>	<b>55,05</b>	<b>4,97</b>	<b>293,34</b>	<b>579,43</b>	<b>158,37</b>	<b>7,72</b>
<b>Полдник</b>														
372	Яблоки печеные	195,00	24,29	12,09	66,52	484,77	0,20	0,33	61,12	0,00	138,82	271,01	32,87	2,00
361	Кисель молочный	200,00	3,66	2,16	27,33	147,11	0,06	1,11	14,00	0,00	145,64	89,60	19,92	0,12
	<b>Итого</b>	<b>395,00</b>	<b>27,94</b>	<b>14,25</b>	<b>93,85</b>	<b>631,88</b>	<b>0,26</b>	<b>1,44</b>	<b>75,12</b>	<b>0,00</b>	<b>284,46</b>	<b>360,61</b>	<b>52,79</b>	<b>2,12</b>
<b>Ужин</b>														
366	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	65,00	7,54	10,79	19,28	210,30	0,05	0,14	76,70	0,61	180,96	124,80	12,29	0,64
226	Рыба отварная	150,00	25,72	11,13	1,23	213,96	0,09	0,71	65,45	0,68	21,82	296,73	62,48	1,23
143	Рагу из овощей	200,00	3,22	4,80	17,12	128,03	0,12	6,94	0,01	1,31	63,48	86,15	39,40	1,31
269	Какао с молоком	200,00	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>715,00</b>	<b>47,08</b>	<b>31,04</b>	<b>98,17</b>	<b>884,26</b>	<b>0,37</b>	<b>9,09</b>	<b>142,18</b>	<b>2,60</b>	<b>404,52</b>	<b>663,34</b>	<b>143,02</b>	<b>5,04</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %)	275,00	13,75	8,80	9,63	177,68	0,11	1,65	55,00	0,00	335,50	264,00	41,25	0,28
	Конфеты шоколадные	20,00	1,36	0,53	25,88	116,64	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
	<b>Итого</b>	<b>295,00</b>	<b>15,11</b>	<b>9,33</b>	<b>35,51</b>	<b>294,32</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>338,70</b>	<b>277,20</b>	<b>42,05</b>	<b>0,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>169,92</b>	<b>144,55</b>	<b>564,89</b>	<b>4357,02</b>	<b>1,62</b>	<b>93,56</b>	<b>606,40</b>	<b>15,89</b>	<b>1819,09</b>	<b>2414,62</b>	<b>564,03</b>	<b>28,04</b>

ДЕНЬ 4														
<b>Завтрак</b>														
366	Сыр	30,00	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
365	Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
112	Каша пшеничная молочная вязкая	250,00	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03	0,00	190,71	217,12	50,06	1,04
269	Какао с молоком	200,00	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
89	Фрукты свежие	250,00	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
367	Хлеб пшеничный	80,00	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
<b>Итого</b>		<b>830,00</b>	<b>25,28</b>	<b>36,33</b>	<b>106,58</b>	<b>878,50</b>	<b>0,35</b>	<b>34,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>389,37</b>	<b>366,31</b>	<b>103,93</b>	<b>6,80</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Орехи	100,00	19,00	55,30	10,90	636,88	0,42	3,50	3,30	14,43	152,00	363,50	177,00	3,55
<b>Итого</b>		<b>300,00</b>	<b>20,00</b>	<b>55,30</b>	<b>29,10</b>	<b>715,60</b>	<b>0,44</b>	<b>7,50</b>	<b>3,30</b>	<b>14,43</b>	<b>166,00</b>	<b>377,50</b>	<b>185,00</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>														
7	Овощи натуральные	100,00	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
397 Вз.	Уха рыбацкая	300,00	25,50	5,70	12,90	210,45	0,12	8,10	60,00	0,90	26,40	125,40	24,90	0,90
288 М	Птица или кролик, тушённые в соусе	120,00	13,12	12,56	3,52	185,04	0,05	0,40	35,16	0,56	34,85	87,92	16,19	1,14
	Макароны отварные	205,00	6,24	4,59	41,63	238,91	0,10	0,00	0,03	0,95	11,98	52,90	9,56	0,96
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
<b>Итого</b>		<b>1045,00</b>	<b>55,81</b>	<b>29,09</b>	<b>160,09</b>	<b>1155,73</b>	<b>0,36</b>	<b>38,73</b>	<b>95,19</b>	<b>5,77</b>	<b>138,39</b>	<b>360,93</b>	<b>81,61</b>	<b>6,30</b>
<b>Полдник</b>														
	Напиток фруктовый	200,00	0,20	0,20	26,40	110,92	0,00	2,60	0,00	0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
370	Пудинг сухарный с соусом яблочным	170,00	8,48	11,06	54,93	362,84	0,10	1,14	103,00	0,86	134,70	166,80	26,70	2,00
<b>Итого</b>		<b>370,00</b>	<b>8,68</b>	<b>11,26</b>	<b>81,33</b>	<b>473,76</b>	<b>0,10</b>	<b>3,74</b>	<b>103,00</b>	<b>1,06</b>	<b>144,70</b>	<b>168,80</b>	<b>30,70</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат из моркови с чесноком	100,00	1,40	2,50	7,10	58,10	0,06	4,96	1920,00	1,45	28,80	54,40	36,96	0,70
244	Плов из отварной говядины	250,00	25,50	17,88	40,63	437,46	0,07	0,43	0,00	4,83	36,15	259,47	53,33	3,58
300	Чай	200,00	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
89	Фрукты свежие	250,00	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
<b>Итого</b>		<b>860,00</b>	<b>32,41</b>	<b>21,82</b>	<b>105,17</b>	<b>766,96</b>	<b>0,20</b>	<b>36,27</b>	<b>1920,00</b>	<b>6,28</b>	<b>108,83</b>	<b>344,19</b>	<b>112,66</b>	<b>9,57</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200,00	6,00	0,10	7,60	56,69	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
369	Печенье	20,00	1,50	2,36	14,88	89,11	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>Итого</b>		<b>220,00</b>	<b>7,50</b>	<b>2,46</b>	<b>22,48</b>	<b>145,80</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>257,80</b>	<b>208,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,62</b>
<b>Всего</b>			<b>149,68</b>	<b>156,26</b>	<b>504,75</b>	<b>4136,35</b>	<b>1,56</b>	<b>122,24</b>	<b>2121,65</b>	<b>27,53</b>	<b>1205,10</b>	<b>1825,72</b>	<b>547,90</b>	<b>30,04</b>

ДЕНЬ 5														
<b>Завтрак</b>														
365	Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
12	Гамбургер с говядиной	75,00	10,32	2,72	17,51	139,40	0,09	0,77	12,50	0,91	19,96	96,84	19,47	1,25
	Каша молочная из смеси круп с яблоками	250,00	9,21	15,07	46,17	367,23	0,20	2,54	78,05	1,01	161,83	278,05	76,10	2,02
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
89	Фрукты свежие	200,00	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>805,00</b>	<b>28,05</b>	<b>36,73</b>	<b>123,82</b>	<b>964,28</b>	<b>0,39</b>	<b>29,31</b>	<b>90,68</b>	<b>1,92</b>	<b>340,55</b>	<b>494,03</b>	<b>128,10</b>	<b>7,63</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
288	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
	Орехи и сухофрукты	75,00	8,37	22,16	25,01	342,90	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	<b>Итого</b>	<b>275,00</b>	<b>13,97</b>	<b>28,56</b>	<b>34,41</b>	<b>463,92</b>	<b>0,25</b>	<b>4,96</b>	<b>53,14</b>	<b>6,58</b>	<b>341,05</b>	<b>358,30</b>	<b>121,90</b>	<b>3,13</b>
<b>Обед</b>														
	Овощи натуральные	150,00	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
47	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,83	3,05	20,85	125,46	0,12	2,50	0,01	0,83	17,87	63,95	24,06	0,99
289	Рагу из птицы	250,00	21,42	21,25	21,74	374,60	0,22	3,37	0,02	1,82	26,86	270,96	52,98	3,97
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>970,00</b>	<b>37,65</b>	<b>32,87</b>	<b>164,20</b>	<b>1133,29</b>	<b>0,46</b>	<b>44,47</b>	<b>0,03</b>	<b>7,68</b>	<b>180,20</b>	<b>492,02</b>	<b>148,17</b>	<b>8,73</b>
<b>Полдник</b>														
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Пастила	20,00	0,10	0,00	16,00	66,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,20	1,40	0,32
	<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>34,20</b>	<b>144,73</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>16,20</b>	<b>9,40</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>														
*	Кабачки тушеные	100,00	0,95	4,49	6,09	70,58	0,03	10,81	26,10	0,20	24,76	19,58	10,50	0,45
232	Рыба, запеченная под молочным соусом	160,00	10,88	10,90	15,47	209,38	0,10	7,12	46,08	0,50	95,26	164,53	37,66	0,99
128	Картофельное пюре	280,00	6,40	9,22	43,48	290,21	0,32	10,32	0,06	0,00	80,19	188,89	64,52	2,32
	Напиток фруктовый	200,00	0,20	0,20	26,40	110,92	0,00	2,60	0,00	0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>860,00</b>	<b>27,60</b>	<b>25,88</b>	<b>148,20</b>	<b>961,48</b>	<b>0,51</b>	<b>30,85</b>	<b>72,24</b>	<b>0,90</b>	<b>222,22</b>	<b>434,10</b>	<b>129,53</b>	<b>6,16</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200,00	6,00	0,10	7,60	56,69	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
312	Булочка домашняя	60,00	4,79	8,43	29,22	217,80	0,07	0,00	0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	<b>Итого</b>	<b>260,00</b>	<b>10,79</b>	<b>8,53</b>	<b>36,82</b>	<b>274,49</b>	<b>0,15</b>	<b>1,40</b>	<b>0,03</b>	<b>3,02</b>	<b>264,30</b>	<b>228,51</b>	<b>36,72</b>	<b>0,73</b>
	<b>Всего</b>		<b>119,15</b>	<b>132,57</b>	<b>541,65</b>	<b>3942,20</b>	<b>1,79</b>	<b>114,98</b>	<b>216,11</b>	<b>20,09</b>	<b>1366,52</b>	<b>2023,15</b>	<b>573,82</b>	<b>27,31</b>

	<b>ДЕНЬ 6</b>													
	<b>Завтрак</b>													
365	Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
232	Лосось слабосоленый	35,00	6,70	6,50	0,00	87,92	0,08	0,35	14,00	0,63	5,25	73,50	8,75	0,28
213	Омлет с жареным картофелем	130,00	9,23	17,43	13,71	256,13	0,12	4,07	170,30	4,55	64,62	161,92	22,24	2,02
53	Каша манная	250,00	7,27	5,76	38,55	241,45	0,10	1,39	69,05	0,62	159,25	140,70	24,17	0,56
300	Чай	200,00	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	40,00	3,08	0,40	18,40	91,79	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>735,00</b>	<b>31,00</b>	<b>45,07</b>	<b>105,08</b>	<b>977,11</b>	<b>0,34</b>	<b>5,82</b>	<b>253,47</b>	<b>5,80</b>	<b>244,61</b>	<b>420,92</b>	<b>64,24</b>	<b>4,13</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты свежие	300,00	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Орехи	75,00	14,25	41,48	8,18	477,66	0,32	2,63	2,48	10,82	114,00	272,63	132,75	2,66
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>15,39</b>	<b>42,62</b>	<b>36,11</b>	<b>607,45</b>	<b>0,40</b>	<b>39,68</b>	<b>2,48</b>	<b>10,82</b>	<b>159,60</b>	<b>303,98</b>	<b>158,40</b>	<b>8,93</b>
	<b>Обед</b>													
7	Овощи натуральные	150,00	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
	Гуляш из говядины	110,00	16,01	18,47	3,18	250,42	0,03	1,01	0,00	2,87	23,99	169,57	24,23	3,37
	Каша гречневая	200,00	4,07	9,21	11,59	149,86	0,07	11,66	0,00	6,03	108,71	77,15	38,51	1,42
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>1030,00</b>	<b>39,34</b>	<b>41,78</b>	<b>156,32</b>	<b>1190,71</b>	<b>0,49</b>	<b>53,27</b>	<b>0,00</b>	<b>17,28</b>	<b>299,17</b>	<b>489,43</b>	<b>168,18</b>	<b>10,56</b>
	<b>Полдник</b>													
421	Сдоба обыкновенная	50,00	3,88	2,36	23,55	134,41	0,07	0,00	13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200,00	0,13	0,05	24,54	101,59	0,01	2,16	0,00	0,07	14,38	8,34	3,94	0,07
	<b>Итого</b>	<b>250,00</b>	<b>4,01</b>	<b>2,41</b>	<b>48,09</b>	<b>236,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,16</b>	<b>13,00</b>	<b>0,76</b>	<b>25,38</b>	<b>45,34</b>	<b>18,44</b>	<b>0,76</b>
	<b>Ужин</b>													
31	Кукуруза консервированная	100,00	2,41	0,50	19,44	94,24	0,04	8,10	48,60	0,04	5,00	64,00	23,00	0,42
655 Вз	Зразы донские	180,00	12,39	21,58	25,84	357,44	0,14	1,58	96,09	1,86	88,39	231,87	49,96	1,86
Вз 910	Овощи, припущенные с маслом сливочным	230,00	4,21	11,78	10,14	168,42	0,07	73,32	70,10	0,42	123,81	76,51	38,20	1,47
269	Какао с молоком	200,00	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>29,61</b>	<b>38,20</b>	<b>115,96</b>	<b>952,06</b>	<b>0,36</b>	<b>84,29</b>	<b>214,80</b>	<b>2,31</b>	<b>355,46</b>	<b>528,04</b>	<b>140,01</b>	<b>5,60</b>
	<b>Второй ужин</b>													
272	Кисломолочный продукт	250,00	12,50	8,00	8,75	161,53	0,10	1,50	50,00	0,00	305,00	240,00	37,50	0,25
	Сухофрукты	75,00	1,65	0,08	44,25	188,89	0,01	2,06	111,00	1,73	86,25	70,50	49,50	3,41
	<b>Итого</b>	<b>325,00</b>	<b>14,15</b>	<b>8,08</b>	<b>53,00</b>	<b>350,41</b>	<b>0,11</b>	<b>3,56</b>	<b>161,00</b>	<b>1,73</b>	<b>391,25</b>	<b>310,50</b>	<b>87,00</b>	<b>3,66</b>
	<b>Всего</b>		<b>133,51</b>	<b>178,14</b>	<b>514,54</b>	<b>4313,73</b>	<b>1,76</b>	<b>188,78</b>	<b>644,74</b>	<b>38,69</b>	<b>1475,47</b>	<b>2098,21</b>	<b>636,26</b>	<b>33,65</b>

ДЕНЬ 7														
<b>Завтрак</b>														
	Хлопья зерновые с молоком	200,00	2,74	6,03	20,34	150,67	0,68	1,14	0,03	0,72	126,00	88,19	24,34	0,49
	Сырники из творога	280,00	32,50	23,50	16,50	419,45	0,22	2,93	0,11	0,00	724,89	899,93	99,33	2,01
1049 Вз	Соус ягодный	50,00												
			0,20	0,05	32,64	135,15	0,01	1,53	0,00	0,08	10,34	7,65	6,63	0,22
300	Чай	200,00	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	80,00	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>41,52</b>	<b>30,22</b>	<b>113,36</b>	<b>916,08</b>	<b>0,92</b>	<b>5,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,80</b>	<b>867,50</b>	<b>1001,27</b>	<b>131,57</b>	<b>2,81</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
288	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
89	Фрукты свежие	250,00	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>6,55</b>	<b>7,35</b>	<b>32,68</b>	<b>229,18</b>	<b>0,15</b>	<b>33,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>278,00</b>	<b>206,13</b>	<b>49,38</b>	<b>5,35</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100,00	4,67	9,39	7,19	135,93	0,02	5,78	38,50	2,33	161,70	109,27	22,99	1,29
	Рассольник	250,00	2,46	5,31	17,11	129,63	0,11	2,49	0,01	1,34	24,84	74,60	24,58	0,90
	Плов из кур	250,00	21,18	13,08	44,67	391,66	0,13	7,53	24,33	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	80,00	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	<b>Итого</b>	<b>920,00</b>	<b>39,33</b>	<b>28,90</b>	<b>161,95</b>	<b>1094,08</b>	<b>0,37</b>	<b>17,20</b>	<b>62,85</b>	<b>4,29</b>	<b>320,17</b>	<b>530,73</b>	<b>168,43</b>	<b>8,14</b>
<b>Полдник</b>														
225	Оладьи из творога	100,00	8,53	8,26	32,29	244,13	0,04	0,59	33,29	2,10	77,90	108,73	12,96	0,83
	Повидло	15,00	0,09	0,03	2,85	12,33	0,00	0,08	0,00	0,00	2,10	1,35	1,05	0,20
293	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>315,00</b>	<b>9,62</b>	<b>8,29</b>	<b>53,34</b>	<b>335,18</b>	<b>0,06</b>	<b>4,66</b>	<b>33,29</b>	<b>2,10</b>	<b>94,00</b>	<b>124,08</b>	<b>22,01</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>														
	Овощи натуральные	100,00	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
166	Рыба, запеченная в омлете	150,00	39,33	10,45	10,53	301,58	0,07	0,20	0,09	3,35	141,92	592,04	126,14	2,53
128	Картофельное пюре	200,00	4,56	6,58	31,06	207,25	0,23	7,36	0,04	0,00	57,28	134,92	46,09	1,66
	Чай фруктовый	200,00	2,00	1,00	9,40	56,04	0,05	35,34	54,40	0,90	203,10	60,60	42,80	15,00
367	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>55,15</b>	<b>23,94</b>	<b>116,75</b>	<b>927,49</b>	<b>0,43</b>	<b>67,70</b>	<b>54,53</b>	<b>7,60</b>	<b>455,88</b>	<b>876,37</b>	<b>241,95</b>	<b>21,54</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	200,00	11,00	7,04	7,70	142,14	0,09	1,32	44,00	0,00	268,40	211,20	33,00	0,22
	Печенье овсяное	20,00	0,90	3,90	12,00	89,16	0,05	0,10	1,00	0,05	7,40	27,60	6,60	0,52
	<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>11,90</b>	<b>10,94</b>	<b>19,70</b>	<b>231,30</b>	<b>0,14</b>	<b>1,42</b>	<b>45,00</b>	<b>0,05</b>	<b>275,80</b>	<b>238,80</b>	<b>39,60</b>	<b>0,74</b>
	<b>Всего</b>		<b>164,08</b>	<b>109,64</b>	<b>497,78</b>	<b>3733,31</b>	<b>2,08</b>	<b>130,05</b>	<b>195,83</b>	<b>14,84</b>	<b>2291,36</b>	<b>2977,37</b>	<b>652,93</b>	<b>40,19</b>

ДЕНЬ 8														
<b>Завтрак</b>														
366	Сыр	20,0	4,60	5,80		72,80	0,01	0,32	0,00	0,00	20,00	10,80	10,00	0,22
61 М	Салат из моркови с яблоками и курагой	100,0	1,17	0,08	13,66	61,51	0,06	3,75	0,00	0,00	50,05	55,44	33,12	0,86
53	Суп молочный с макаронными	250,0	7,00	7,63	22,45	191,72	0,10	2,28	0,03	0,32	214,85	175,38	27,71	0,43
268	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
<b>Итого</b>		<b>650,0</b>	<b>21,89</b>	<b>17,35</b>	<b>87,09</b>	<b>608,16</b>	<b>0,22</b>	<b>7,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,32</b>	<b>411,26</b>	<b>337,36</b>	<b>86,47</b>	<b>1,67</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
89	Фрукты свежие	300	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05			45,60	31,35	25,65	6,27
	Орехи	75	12,20	45,60	8,30	508,13	0,29	4,35	6,00	1,95	66,75	249,00	90,00	1,50
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>13,34</b>	<b>46,74</b>	<b>36,23</b>	<b>637,92</b>	<b>0,38</b>	<b>41,40</b>	<b>6,00</b>	<b>1,95</b>	<b>112,35</b>	<b>280,35</b>	<b>115,65</b>	<b>7,77</b>
<b>Обед</b>														
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	8,81	11,99	22,03		0,18	3,08	1,21	3,44	23,42	131,83	38,30	1,55
						238,00								
262 М	Сердце в соусе	100,0	15,53	14,57	1,36	204,69	0,25	27,41	0,03	3,02	25,11	273,82	16,32	5,77
302 М	Ризотто с овощами	190,0	6,65	2,85	30,40	178,41	0,04	15,68	0,12	1,30	27,51	43,13	24,42	1,01
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
<b>Итого</b>		<b>960,0</b>	<b>43,59</b>	<b>35,48</b>	<b>166,03</b>	<b>1189,43</b>	<b>0,59</b>	<b>72,37</b>	<b>1,37</b>	<b>11,10</b>	<b>190,52</b>	<b>590,38</b>	<b>142,99</b>	<b>11,82</b>
<b>Полдник</b>														
*	Пирог творожный с изюмом	100,0	6,50	14,10	52,90	374,67	0,08	0,00	0,08	0,75	44,41	52,80	11,06	0,90
293	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60
<b>Итого</b>		<b>300,0</b>	<b>7,50</b>	<b>14,10</b>	<b>71,10</b>	<b>453,39</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>58,41</b>	<b>66,80</b>	<b>19,06</b>	<b>1,50</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат витаминный	100,0	0,35	5,00	3,13	60,72	0,02	3,15	0,00	3,75	23,05	28,00	13,30	0,60
270 М	Котлеты московские	100,0	12,83	15,21	8,70	229,73	0,07	1,06	0,00	3,35	32,47	145,61	1,64	1,91
114	Капуста тушеная	200,0	4,07	9,21	11,59	149,86	0,07	11,66	0,00	6,03	108,71	77,15	38,51	1,42
294	Чай с лимоном	200,0	0,14	0,02	2,52	11,11	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01		0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
<b>Итого</b>		<b>720,0</b>	<b>26,58</b>	<b>30,51</b>	<b>82,70</b>	<b>731,81</b>	<b>0,23</b>	<b>22,27</b>	<b>0,00</b>	<b>13,13</b>	<b>188,82</b>	<b>313,68</b>	<b>68,37</b>	<b>5,84</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200	5,40	0,09	6,84	51,02	0,07	1,26			226,80	171,00	27,00	0,18
	Зефир	20,0	0,52	0,04	7,20	32,02	0,01	4,52	0,00	0,09	15,94	8,10	4,99	1,11
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>5,92</b>	<b>0,13</b>	<b>14,04</b>	<b>83,05</b>	<b>0,09</b>	<b>5,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>242,74</b>	<b>179,10</b>	<b>31,99</b>	<b>1,29</b>
<b>Всего</b>			<b>118,82</b>	<b>144,31</b>	<b>457,19</b>	<b>3703,75</b>	<b>1,61</b>	<b>153,46</b>	<b>7,50</b>	<b>27,34</b>	<b>1204,10</b>	<b>1767,66</b>	<b>464,52</b>	<b>29,88</b>



ДЕНЬ 9														
<b>Завтрак</b>														
365	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
Вз :609	Вареники ленивые	265,0	43,99	5,30	68,11	508,88	0,19	0,77	0,08	1,13	212,80	400,68	50,24	2,07
	Сметанный соус	40,0	32,80	4,00	1,80	179,06	0,02	0,20	13,80	0,20	36,00	24,00	4,00	0,00
294	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52					4,68	0,30	0,16	0,00
	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>82,46</b>	<b>25,23</b>	<b>127,60</b>	<b>1095,91</b>	<b>0,29</b>	<b>31,84</b>	<b>14,00</b>	<b>1,33</b>	<b>295,08</b>	<b>458,80</b>	<b>76,70</b>	<b>7,40</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
366	Бутерброд с сыром	65,0	7,54	10,79	19,28	210,30	0,05	0,14	76,70	0,61	180,96	124,80	12,29	0,64
283	Напиток из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	20,75	92,54	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
	<b>Итого</b>	<b>265,0</b>	<b>9,36</b>	<b>10,79</b>	<b>40,03</b>	<b>302,84</b>	<b>0,09</b>	<b>1,54</b>	<b>76,70</b>	<b>0,61</b>	<b>241,46</b>	<b>176,30</b>	<b>49,04</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из помидоров и огурцов	100,0	1,64	5,09	4,67	73,20	0,03	4,70	0,00	3,35	45,42	31,64	17,24	0,57
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	1,92	5,91	13,80	119,42	0,09	24,00	1,50	0,30	67,50	78,00	34,50	1,20
279 М	Тефтели	100,0	22,95	23,50	9,82	352,91	0,09	0,29	0,04	0,00	46,07	208,12	23,65	1,85
331	Соус сметанный	50,0	0,73	2,61	3,11	40,02	0,02	0,30	0,20	0,35	38,35	29,50	3,40	0,15
310	Картофель отварной	200,0	3,84	3,17	31,20	173,15	0,23	3,82	0,02	0,00	19,51	111,47	43,96	1,72
342	Компот из свежих плодов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>1050,0</b>	<b>38,91</b>	<b>41,37</b>	<b>136,20</b>	<b>1102,65</b>	<b>0,53</b>	<b>38,54</b>	<b>1,76</b>	<b>4,00</b>	<b>239,64</b>	<b>521,12</b>	<b>139,07</b>	<b>8,20</b>
<b>Полдник</b>														
374 М	Шарлотка с яблоками	70,0	2,80	3,89	28,96	166,42	0,05	2,52	0,04	0,42	14,91	43,47	6,81	1,14
293	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>270,0</b>	<b>3,80</b>	<b>3,89</b>	<b>47,16</b>	<b>245,14</b>	<b>0,07</b>	<b>6,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,42</b>	<b>28,91</b>	<b>57,47</b>	<b>14,81</b>	<b>1,74</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат картофельный	100,0	1,80	5,00	18,10	128,09	0,10	32,20	0,40	2,90	66,80	68,10	35,50	1,20
Вз 858	Филе куриное запечённое	100,0	23,00	8,90	0,70	179,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
560 М	Фасоль стручковая с яйцом	200,0	11,20	14,40	5,80	203,62	0,12	26,30	2746,00	0,82	127,22	180,80	41,76	3,02
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>720,0</b>	<b>48,12</b>	<b>32,79</b>	<b>94,86</b>	<b>891,18</b>	<b>0,33</b>	<b>59,80</b>	<b>2746,41</b>	<b>3,72</b>	<b>332,68</b>	<b>405,86</b>	<b>106,39</b>	<b>6,10</b>
<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200	5,99	0,10	7,59	56,61	0,08	1,40	0,00	0,00	251,75	171,00	27,00	0,18
	Пряник	20	1,02	2,06	22,41	115,22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	10,99	0,67	0,18
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>7,01</b>	<b>2,16</b>	<b>30,00</b>	<b>171,83</b>	<b>0,09</b>	<b>1,40</b>			<b>254,15</b>	<b>181,99</b>	<b>27,67</b>	<b>0,36</b>
	<b>Всего</b>		<b>189,66</b>	<b>116,23</b>	<b>475,86</b>	<b>3809,55</b>	<b>1,39</b>	<b>139,65</b>	<b>2838,91</b>	<b>10,08</b>	<b>1391,92</b>	<b>1801,54</b>	<b>413,67</b>	<b>25,55</b>

	<b>ДЕНЬ 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	Горячий бутерброд с сыром	60,0	6,96	9,96	17,80	194,13	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250,0	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03	0,00	190,71	217,12	50,06	1,04	
89	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23	
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00	
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07	
	<b>Итого</b>	<b>820,0</b>	<b>20,72</b>	<b>19,52</b>	<b>105,90</b>	<b>700,68</b>	<b>0,33</b>	<b>32,96</b>	<b>70,83</b>	<b>0,56</b>	<b>401,63</b>	<b>362,64</b>	<b>83,77</b>	<b>6,92</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>														
89	Фрукты свежие	300	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27	
	Орехи и сухофрукты	75	12,20	45,60	8,30	508,13	0,29	4,35	6,00	1,95	66,75	249,00	90,00	1,50	
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>13,34</b>	<b>46,74</b>	<b>36,23</b>	<b>637,92</b>	<b>0,38</b>	<b>41,40</b>	<b>6,00</b>	<b>1,95</b>	<b>112,35</b>	<b>280,35</b>	<b>115,65</b>	<b>7,77</b>	
	<b>Обед</b>														
53	Салат и свёклы с зелёным горошком	100,0	1,80	6,00	10,60	106,64	0,04	8,92	0,01	0,16	39,42	52,00	24,52	1,48	
113	Суп-лапша домашняя	250,0	2,58	5,55	13,40	117,11	0,05	2,00	1,25	0,75	20,25	39,80	10,25	0,50	
288	Птица отварная	110,0	23,38	22,78	1,80	315,07	0,04	1,54	0,04	0,44	36,30	171,59	20,90	1,76	
126	Картофель отварной с луком	230,0	4,60	10,60	47,20	310,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07	
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74	
	<b>Итого</b>	<b>1010,0</b>	<b>42,53</b>	<b>46,01</b>	<b>147,96</b>	<b>1208,90</b>	<b>0,21</b>	<b>16,46</b>	<b>1,30</b>	<b>1,35</b>	<b>121,97</b>	<b>336,49</b>	<b>76,51</b>	<b>6,14</b>	
	<b>Полдник</b>														
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	
450	Песочник с йогуртом	50,0	4,00	8,40	30,80	220,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	45,50	16,50	1,00	
	<b>Итого</b>	<b>250,0</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>49,00</b>	<b>299,52</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>			<b>26,50</b>	<b>59,50</b>	<b>24,50</b>	<b>1,60</b>	
	<b>Ужин</b>														
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57	
286	Кабачки, баклажаны или перец, фаршированные мясом и рисом	275,0	17,23	16,41	19,18	301,88	0,21	199,16	4,16	7,54	121,16	154,20	49,40	1,82	
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08	
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00		0,00	0,80	2,60	0,56	0,04	
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74	
	<b>Итого</b>	<b>675,0</b>	<b>29,43</b>	<b>25,74</b>	<b>98,45</b>	<b>763,63</b>	<b>0,34</b>	<b>225,26</b>	<b>4,17</b>	<b>10,89</b>	<b>301,40</b>	<b>340,87</b>	<b>92,61</b>	<b>4,25</b>	
	<b>Второй ужин</b>														
272	Кисломолочный напиток	200	5,40	0,09	6,84	51,02	0,07	1,26	0,00	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18	
	Печенье	20,0	1,62	26,60	7,66	285,43	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46	
	<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>7,02</b>	<b>26,69</b>	<b>14,50</b>	<b>336,45</b>	<b>0,11</b>	<b>2,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>234,18</b>	<b>217,00</b>	<b>53,15</b>	<b>4,64</b>	
	<b>Всего</b>		<b>118,04</b>	<b>173,10</b>	<b>452,03</b>	<b>3947,10</b>	<b>1,39</b>	<b>322,12</b>	<b>82,31</b>	<b>14,94</b>	<b>1198,03</b>	<b>1596,85</b>	<b>446,20</b>	<b>31,32</b>	

	<b>ДЕНЬ 11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	Бутерброды с маслом сливочным	60,0	3,54	11,24	22,34	210,57	0,05	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53	
532	Вз Запеканка рисовая с творогом	260,0	13,61	12,38	75,25	479,42	0,10	0,26	0,21	2,34	105,04	216,63	47,32	1,56	
	Сметанный соус	30,0	24,60	3,00	1,35	134,30	0,02	0,15	18,00	0,15	27,00	18,00	3,00	0,00	
89	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23	
294	Чай	200,0	0,00	0,00	1,54	6,35	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00	
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74	
	<b>Итого</b>	<b>860,0</b>	<b>47,32</b>	<b>28,16</b>	<b>151,35</b>	<b>1076,48</b>	<b>0,29</b>	<b>31,29</b>	<b>78,21</b>	<b>3,15</b>	<b>198,12</b>	<b>350,00</b>	<b>90,15</b>	<b>9,05</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>														
89	Фрукты свежие	300	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27	
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>2,14</b>	<b>1,14</b>	<b>46,13</b>	<b>208,51</b>	<b>0,11</b>	<b>41,05</b>			<b>59,60</b>	<b>45,35</b>	<b>33,65</b>	<b>6,87</b>	
	<b>Обед</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100,0													
			1,32	3,25	6,47	62,14	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
119	Суп с бобовыми	250,0	7,25	5,43	22,73	173,35	0,12	3,83	0,02	0,22	32,23	85,50	23,00	1,15	
269	Биточки особые	100,0	10,20	13,40	10,33	208,77	0,11	0,18	15,13	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70	
332	Соус сметанный с томатом	30,0	0,54	1,57	2,30	26,24	0,01	1,35	0,09	0,21	21,54	17,90	3,18	0,15	
Вз 899	Макароны отварные с овощами	210,0	7,06	9,07	46,54	304,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
282	Компот из свежих фруктов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92	
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04	
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74	
	<b>Итого</b>	<b>990,0</b>	<b>34,20</b>	<b>33,80</b>	<b>161,95</b>	<b>1118,56</b>	<b>0,34</b>	<b>27,88</b>	<b>15,23</b>	<b>9,42</b>	<b>130,89</b>	<b>319,06</b>	<b>80,97</b>	<b>6,17</b>	
	<b>Полдник</b>														
272	Кисломолочный напиток	250,0	7,51	0,13	9,51	70,92	0,10	1,75	0,00	0,00	315,25	237,69	37,53	0,25	
369	Печенье	20,0	1,62	26,60	7,66	285,43	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46	
	<b>Итого</b>	<b>270,0</b>	<b>9,13</b>	<b>26,73</b>	<b>17,17</b>	<b>356,35</b>	<b>0,13</b>	<b>2,53</b>		<b>0,18</b>	<b>322,63</b>	<b>283,69</b>	<b>63,68</b>	<b>4,71</b>	
	<b>Ужин</b>														
	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57	
232	Рыба, запечённая в сметанном соусе	140,0	18,46	11,97	3,39	200,90	0,05	2,40	0,03	4,02	34,72	194,87	38,04	2,87	
	Картофель запечённый	175,0	3,99	5,76	27,17	181,30	0,20	6,44	0,04	0,00	50,11	118,03	40,32	1,45	
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08	
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04	
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74	
	<b>Итого</b>	<b>715,0</b>	<b>34,66</b>	<b>27,05</b>	<b>109,83</b>	<b>843,96</b>	<b>0,38</b>	<b>34,94</b>	<b>0,07</b>	<b>7,37</b>	<b>265,07</b>	<b>499,57</b>	<b>121,57</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Второй ужин</b>														
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Сухофрукты и орехи	100,0	16,23	60,65	11,04	675,81	0,39	5,79	7,98	2,59	88,78	331,17	119,70	2,00	
	<b>Итого</b>	<b>300,0</b>	<b>21,23</b>	<b>65,65</b>	<b>17,04</b>	<b>767,41</b>	<b>0,47</b>	<b>8,39</b>	<b>47,98</b>	<b>2,59</b>	<b>328,78</b>	<b>511,17</b>	<b>147,70</b>	<b>2,20</b>	
	<b>Всего</b>		<b>148,67</b>	<b>182,53</b>	<b>503,46</b>	<b>4371,26</b>	<b>1,72</b>	<b>146,08</b>	<b>141,49</b>	<b>22,72</b>	<b>1305,08</b>	<b>2008,83</b>	<b>537,72</b>	<b>35,74</b>	

<b>ДЕНЬ 12</b>														
<b>Завтрак</b>														
232	Горбуша слабосоленая	35,0	7,70	3,20	0,00	61,33	0,07	0,42	0,01	0,63	14,00	44,80	10,15	0,25
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Омлет натуральный	200,0	18,37	32,72	3,48	393,87	0,14	16,74	2,81	0,74	46,58	132,05	31,48	1,19
	Горошек зеленый консервированный	100,0	3,10	0,20	6,50	41,22	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
294	Чай с лимоном	200,0	0,14	0,02	6,52	27,49	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00		0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	<b>Итого</b>	<b>835,0</b>	<b>36,32</b>	<b>52,03</b>	<b>74,26</b>	<b>937,30</b>	<b>0,39</b>	<b>58,26</b>	<b>2,99</b>		<b>127,56</b>	<b>272,56</b>	<b>83,01</b>	<b>6,55</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
89	Фрукты свежие	200	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,10	1,75	0,06	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
	<b>Итого</b>	<b>475,0</b>	<b>7,96</b>	<b>9,56</b>	<b>40,62</b>	<b>288,09</b>	<b>0,16</b>	<b>26,45</b>			<b>330,40</b>	<b>245,90</b>	<b>52,10</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>														
28	Салат из свеклы с яблоками	100,0	1,20	4,00	16,40	109,35	0,02	6,50	0,05	0,40	26,60	22,53	11,30	1,60
99 М	Суп из овощей	250,0	4,30	4,00	10,50	97,88	0,15	20,00	0,75	2,50	41,25	77,00	27,00	1,75
181	Жаркое по-домашнему	250,0	20,16	18,59	30,64	381,18	0,17	9,60	0,00	11,94	43,31	255,91	60,32	5,48
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>920,0</b>	<b>36,66</b>	<b>27,67</b>	<b>151,05</b>	<b>1026,94</b>	<b>0,44</b>	<b>37,50</b>			<b>183,66</b>	<b>466,04</b>	<b>148,21</b>	<b>11,76</b>
<b>Полдник</b>														
	Оладьи с яблоками	85,0	3,63	7,27	40,47	248,37	0,17	1,53	0,00	0,68	46,74	57,56	12,33	1,02
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>285,0</b>	<b>4,63</b>	<b>0,00</b>	<b>58,67</b>	<b>327,09</b>	<b>0,19</b>	<b>5,53</b>			<b>60,74</b>	<b>71,56</b>	<b>20,33</b>	<b>1,62</b>
<b>Ужин</b>														
72	Икра кабачковая	100,0	2,00	9,00	8,50	126,75	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	195,0	19,89	9,56	9,36	208,79	0,20	17,94	1,76	3,51	58,50	289,25	50,12	1,76
	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	194,98	0,20	28,00	0,00	0,27	19,52	106,30	39,10	1,54
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00				0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>795,0</b>	<b>36,31</b>	<b>28,64</b>	<b>109,08</b>	<b>862,48</b>	<b>0,53</b>	<b>54,24</b>	<b>1,77</b>		<b>257,28</b>	<b>588,21</b>	<b>133,07</b>	<b>5,86</b>
<b>Второй ужин</b>														
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
369	Пряник	20,0	1,02	2,06	22,41	115,22	0,01				2,40	10,99	0,67	0,18
	<b>Итого</b>	<b>220,0</b>	<b>6,02</b>	<b>7,06</b>	<b>28,41</b>	<b>206,82</b>	<b>0,09</b>				<b>242,40</b>	<b>190,99</b>	<b>28,67</b>	<b>0,38</b>
	<b>Всего</b>		<b>127,90</b>	<b>124,97</b>	<b>462,09</b>	<b>3648,71</b>	<b>1,03</b>	<b>86,49</b>	<b>0,20</b>	<b>12,40</b>	<b>1016,97</b>	<b>1443,28</b>	<b>340,29</b>	<b>22,26</b>

<b>ДЕНЬ 13</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
366	Сыр	20,0	4,60	5,80		72,80	0,01	0,32	0,00	0,00	20,00	10,80	10,00	0,22
	Суп молочный с крупой	250,0	6,15	7,59	21,00	181,87	0,08	2,28	0,03	0,00	212,45	184,23	33,26	0,29
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
										0,00				
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>17,75</b>	<b>29,29</b>	<b>83,76</b>	<b>688,58</b>	<b>0,16</b>	<b>27,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>271,53</b>	<b>225,22</b>	<b>61,72</b>	<b>4,82</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
	Орехи и сухофрукты	120,0	13,39	35,44	64,01	776,28	0,27	3,78	84,97	10,52	161,64	285,21	150,20	4,82
	Фрукты свежие	250	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
	<b>Итого</b>	<b>370,0</b>	<b>14,34</b>	<b>36,39</b>	<b>87,28</b>	<b>884,44</b>	<b>0,35</b>	<b>34,65</b>			<b>199,64</b>	<b>26,13</b>	<b>21,38</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>														
	Салат овощной с зелёным луком	100,0	0,95	6,06	3,05	72,79	0,04	9,44	0,00	0,24	27,18	30,10	16,51	0,76
	Борщ сибирский	300,0	7,04	6,63	23,93	188,64	0,30	2,40	0,00	4,02	37,20	102,72	41,16	2,40
Вз 656	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350,0												
			137,66	36,57	36,84	1055,53	0,24	0,68	0,30	11,73	496,72	2072,14	441,49	8,86
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>1070,0</b>	<b>156,66</b>	<b>50,34</b>	<b>157,33</b>	<b>1755,50</b>	<b>0,68</b>	<b>13,92</b>	<b>0,30</b>	<b>15,99</b>	<b>633,60</b>	<b>2315,56</b>	<b>548,75</b>	<b>14,94</b>
<b>Полдник</b>														
371	Гренки с ягодами и плодами	100,0	4,77	5,01	41,27	235,34	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>300,0</b>	<b>5,77</b>	<b>5,01</b>	<b>59,47</b>	<b>314,06</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>			<b>15,20</b>	<b>17,90</b>	<b>8,84</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>														
	Салат картофельный с морковью и кукурузой консервированной	100,0					0,10	32,50	0,40	2,90	66,80	68,10	35,50	1,20
			1,50	6,00	10,80	106,23								
31	Птица запечённая	120	24,59	26,74	1,24	354,60	0,09	0,01	0,01		29,50	220,58	24,01	2,10
144	Рагу из овощей с кашей	175,0	3,66	12,98	25,64	240,87	0,11	46,90	1,93	2,45	42,70	57,37	27,65	1,05
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	<b>Итого</b>	<b>675,0</b>	<b>38,78</b>	<b>49,77</b>	<b>90,06</b>	<b>991,12</b>	<b>0,35</b>	<b>80,71</b>	<b>2,35</b>	<b>5,35</b>	<b>267,26</b>	<b>449,10</b>	<b>104,57</b>	<b>4,51</b>
<b>Второй ужин</b>														
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
456	Коржик молочный	75,0	3,84	6,90	40,20	244,73	0,06	1,14	0,00	4,90	22,41	35,90	9,25	0,79
	<b>Итого</b>	<b>275,0</b>	<b>8,84</b>	<b>11,90</b>	<b>46,20</b>	<b>336,33</b>	<b>0,14</b>	<b>3,74</b>	<b>40,00</b>		<b>262,41</b>	<b>215,90</b>	<b>37,25</b>	<b>0,99</b>
	<b>Всего</b>		<b>242,13</b>	<b>182,70</b>	<b>524,10</b>	<b>4970,03</b>	<b>1,69</b>	<b>164,32</b>	<b>42,81</b>	<b>21,34</b>	<b>1649,65</b>	<b>3249,81</b>	<b>782,50</b>	<b>31,15</b>

ДЕНЬ 14														
Завтрак														
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
Вз 804	Рулет мясной с яйцом	130,0	16,01	9,06	10,52	193,04	0,08	3,77	0,07	0,78	49,37	184,46	35,08	1,95
204	Макароны отварные с сыром	185,0	12,12	15,23	36,96	342,86	0,18	0,00	0,06	1,39	182,95	253,23	35,11	1,26
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	<b>Итого</b>	<b>795,0</b>	<b>36,56</b>	<b>43,44</b>	<b>109,02</b>	<b>1000,84</b>	<b>0,37</b>	<b>29,77</b>	<b>0,26</b>	<b>2,17</b>	<b>392,99</b>	<b>564,16</b>	<b>104,51</b>	<b>7,57</b>
2-ой завтрак														
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,32		29,20	121,03	0,01	1,00	0,40	0,20	11,20	10,00	1,80	0,20
369	Печенье	20,0	1,62	26,60	7,66	285,43	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
	<b>Итого</b>	<b>220,0</b>	<b>1,94</b>	<b>26,60</b>	<b>36,86</b>	<b>406,46</b>	<b>0,04</b>	<b>1,78</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>18,58</b>	<b>56,00</b>	<b>27,95</b>	<b>4,66</b>
Обед														
28М	Салат "Весна"	100,0	1,76	5,73	2,44	70,56	0,02	11,75	14,80	0,59	49,47	4,54	18,96	0,08
89	Щи зелёные с яйцом	250,0	2,68	6,40	13,85	127,27	0,13	43,25	3,00	1,50	103,00	122,50	71,25	3,00
266	Биштекс рубленый	100,0	18,24	28,01	0,38	336,82	0,08	0,00	0,00	0,80	19,00	268,50	31,50	4,00
317	Овощи в молочном соусе	170,0	2,81	4,18	14,92	111,55	0,11	6,05	0,01	1,14	55,31	75,06	34,32	1,14
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	<b>Итого</b>	<b>920,0</b>	<b>34,96</b>	<b>45,24</b>	<b>115,38</b>	<b>1037,17</b>	<b>0,43</b>	<b>62,45</b>	<b>17,82</b>	<b>4,03</b>	<b>298,87</b>	<b>579,90</b>	<b>205,34</b>	<b>11,13</b>
Полдник														
447	Кекс творожный	50,0	4,10	9,25	25,70	208,21	0,03	0,55	0,06	0,32	24,00	48,70	5,29	0,42
	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
293	<b>Итого</b>	<b>250,0</b>	<b>5,10</b>	<b>9,25</b>	<b>43,90</b>	<b>286,93</b>	<b>0,05</b>	<b>4,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>38,00</b>	<b>62,70</b>	<b>13,29</b>	<b>1,02</b>
Ужин														
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
231	Поджарка из рыбы	105,0	15,04	6,10	6,31	144,29	0,09	6,51	0,04	2,00	49,04	247,38	59,54	1,05
313	Картофель жаренный (из отварного)	250,0	5,73	9,42	31,53	240,33	0,28	31,30	0,00	10,88	28,98	142,90	48,93	1,83
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
368	<b>Итого</b>	<b>755,0</b>	<b>30,02</b>	<b>21,44</b>	<b>108,61</b>	<b>767,76</b>	<b>0,45</b>	<b>62,61</b>	<b>0,05</b>	<b>16,22</b>	<b>136,27</b>	<b>479,38</b>	<b>135,54</b>	<b>5,23</b>
Второй ужин														
272	Кисломолочный продукт	275,0	7,20	6,30	10,00	129,11	0,10	1,75	0,06	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
	Конфеты шоколадные	15,0	1,02	0,40	19,41	87,48	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	<b>Итого</b>	<b>290,0</b>	<b>8,22</b>	<b>6,70</b>	<b>29,41</b>	<b>216,59</b>	<b>0,11</b>	<b>1,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>302,40</b>	<b>234,90</b>	<b>35,60</b>	<b>0,41</b>
	<b>Всего</b>		<b>116,80</b>	<b>152,67</b>	<b>443,18</b>	<b>3715,75</b>	<b>1,46</b>	<b>162,91</b>	<b>18,64</b>	<b>23,13</b>	<b>1187,11</b>	<b>1977,04</b>	<b>522,22</b>	<b>22,45</b>
	<b>Итого в среднем (ФАКТИЧЕСКАЯ ПЦ)</b>		<b>146,97</b>	<b>149,95</b>	<b>491,26</b>	<b>4025,33</b>	<b>1,64</b>	<b>156,70</b>	<b>975,75</b>	<b>22,28</b>	<b>1405,80</b>	<b>2101,72</b>	<b>534,67</b>	<b>30,00</b>

Требования СанПиН

119-149 134-143 550-580 до 3500,0