

Организация: МАОУ КШИ №12 г. Искитима
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.10.2026



№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
421	Макароны запеченные с сыром	200	11,5	10,7	46,3	327,6	0,09	0,07	50,3	0,28	0,05	174,7	88,95	264,7	15,66	136,8	1,18	9,08	2,09	16,78
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Итого за Завтрак		515	23,4	29,1	89,1	712	0,23	0,25	175,4	0,67	0,44	776,2	285	557,1	49,16	350,4	3,61	14,6	21,1	33,9
Второй завтрак																				
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Итого за Второй завтрак		255	2,1	3	34,1	172,8	0,03	0,03	17,98	0,05	0,18	119,2	79,29	76,48	9,06	26,16	1,35	0,75	3,76	3,53
Обед																				
2	Салат "Витаминный"	80	1,2	4,1	5,5	64,2	0,03	0,04	402,4	0	25,42	15,39	240,2	34,08	17,23	28,57	0,84	2,86	7,57	17,44
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	250	7,3	8	18,6	175,3	0,1	0,09	146,7	0,07	6,57	78,6	432,5	76,89	24,71	92,65	1,25	13,6	5,01	66,81
193	Плов из отварной говядины	180	16,8	17,5	43,9	400,1	0,08	0,12	282	0	1,42	132,8	322	20,16	50,94	214	2,49	19,92	16,57	90,66
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Итого за Обед		760	28,9	30	116,8	853,4	0,49	0,55	906	0,07	43,01	498,5	1072	202,8	106,5	386,4	5,71	37,34	40,07	179,3
Полдник																				
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
274	Манник со сгущенным молоком 8,5%	100	8,4	9,8	50,2	322,7	0,07	0,2	42,73	0,32	0,22	56,99	193,9	133,1	20,93	136,8	0,73	7,74	4,7	32,61
Итого за Полдник		300	14,1	14,4	59,3	422,9	0,17	0,45	70,19	0,32	1,3	136	445,9	352,7	46,26	299,7	0,91	26,46	8,36	74,21
Ужин																				
31	Салат "Мозайка"	80	2,2	5,4	7,4	86,4	0,05	0,06	303,5	0,18	3,68	64,65	225,4	14,47	17,45	47,48	0,65	8,6	2,37	28,4
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	170	20,1	11,4	18,9	258,7	0,15	0,12	152,4	0	10,67	160,5	777,7	24,89	88,85	188,4	2,16	27,17	17,51	145,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Итого за Ужин		500	26,5	17,2	80,8	584	0,31	0,29	556	0,18	26,35	508,9	1384	62,36	143,9	317	4,32	40,73	30,8	178,4
Итого за день		2330	95	93,7	380,1	2745,1	1,23	1,57	1726	1,29	71,28	2039	3266	1251	354,9	1380	15,9	119,9	104,1	469,3
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
114	Каша рисовая молочная жидкая	185	4,5	5,5	27,6	178,5	0,06	0,13	26,17	0,07	0,5	275	141	126,8	24,03	113,5	0,37	41,28	3,85	33,34
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	555	9,7	14,9	72,9	465,2	0,16	0,19	76,17	0,2	10,54	559,4	497,9	223,6	44,66	173,7	4,04	43,28	4,25	41,62
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из кукурузы с луком	60	1,2	5,2	6,3	77	0,01	0,03	0,98	0	3,35	196,4	84,14	23,68	7,77	25,99	0,26	0,3	1,54	11,92
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,1	8,1	12	141,4	0,05	0,07	179,7	0	9,36	172,9	376,8	106,5	28,69	82,08	1,54	26,75	7,74	38,63
239	Картофель отварной	150	3	5,7	23,5	157,2	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
192	Печень говяжья по-строгановски	90	14,5	9	8,3	171,7	0,19	1,43	422,9	0,07	11,4	158,3	242,1	36,18	20,77	241,3	5,09	19,2	23,28	198,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	830	28,6	36,1	105,1	860,2	0,46	1,68	4447	0,17	36,77	872	1567	412,1	115,9	506,6	9,96	63,11	43,97	300,7
	Полдник																			
333	Калач сдобный	80	7,3	9,3	39,3	269,9	0,09	0,08	23,44	0,15	0,08	16,85	105,4	42	12,47	78,21	0,76	4,24	4,63	20,48
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	380	13,1	14,7	70,7	467,3	0,18	0,36	72,44	0,21	11,88	142,9	655,4	300	51,47	277,2	3,16	24,24	8,93	68,48
	Ужин																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	105	9,9	12,3	12,3	199,8	0,05	0,07	37,8	0,03	2,07	25,47	232,5	17,01	20,1	109	1,58	4,4	10,78	42,42
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	520	25,8	22,6	84,4	645,2	0,36	0,3	136,6	0,24	39,94	518,6	650,1	265	165,6	423,6	8,04	20,55	37,05	66,53
	Итого за день	2555	85,4	97,7	351,2	2627,9	1,22	2,61	4755	0,96	99,21	2453	3471	1397	394	1505	26,74	152,1	100	481,7
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	7,1	21,4	176,6	0,11	0,22	35,88	0,06	0,89	152,7	229,2	203,1	23,68	150,7	0,44	27,5	3,06	38,96
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	650	13	15,4	65,3	451,3	0,28	0,32	93,28	0,19	47,81	563,7	575,7	337,3	64,54	265,5	3,24	28,83	20,41	224,8
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,7	7,1	16,3	152,4	0,09	0,09	177,4	0,06	8,2	225,2	503,2	87,24	31,41	103,2	1,45	10,42	5,25	42,2
353	Соус "Балонье" (мясной фарш с луком)	100	15,8	16,2	4,9	228,4	0,05	0,11	139,2	0	1,62	133,1	318,7	15,63	25,42	158,6	2,35	19,06	14,54	63,91
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные (макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	750	30,5	25,5	92,7	723,4	0,28	0,26	321,7	0,08	11,02	688	1112	314,9	94,74	372,8	6,58	37,23	30,73	122,6
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
224/01	Рис отварной с икрой кабачковой	180	4,2	6	39,2	227,8	0,04	0,03	41,04	0,07	0,84	194,6	125,3	123,9	27,86	82,8	0,67	5,42	4,21	29,17
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусом	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	550	32,5	34,3	81,4	765,1	0,2	0,41	610	0,95	10,16	601,9	906	224,9	77,65	385,1	3,98	40,39	21,23	210,7
	Итого за день	2530	103,3	93,1	290,8	2416,5	0,89	1,48	1117	1,55	69,94	2007	3003	1328	301,8	1421	16,29	135,7	89,43	633,8
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
132	Омлет натуральный	200	13,4	16,3	5,6	223,1	0,1	0,45	170,8	2	0,59	220,1	240,1	164,7	22,92	235,2	1,99	39,46	25,31	70,32
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	500	27,6	27,1	59,8	593,3	0,25	0,69	228,3	2,14	1,43	694,5	693,3	515,2	90,46	512,2	4,65	53,98	39,13	107
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченное	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	10,2	6,3	39,9	257,2	0,17	0,27	27,46	0	1,08	335,2	307,3	231,1	33,13	201,9	0,9	18,72	3,66	41,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	38,9	0,03	0,02	39,44	0	9,9	41,59	124,5	11,52	9,68	20,72	0,44	5,43	1,06	11,51
46	Суп картофельный с клецками на курином булье	250	9,3	8,6	25,2	215,1	0,11	0,16	290,4	0,29	5,16	102,9	340,3	165,7	29,43	132,2	1,38	18,46	9,77	68,98
130	Пюре из гороха с маслом	155	16,2	4,7	32,9	238,6	0,49	0,11	20,49	0,05	0	162,8	455,7	108,3	57,52	148,6	4,59	23,83	11,13	22,64
205	Сосиска отварная порционная.	100	10,3	21	0,4	232,1	0,14	0,12	0	0	0	613,3	182,6	30,8	17,4	138,3	1,57	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	845	42,3	38,1	124,2	1008,8	1,09	0,72	425,2	0,34	24,66	1342	1208	394	131,8	510,5	9,44	49,64	37,62	111,8
	Полдник																			
Пром.	Пирожки с капустой	100	6,7	2	55,9	267,8	0,1	0,17	34,16	0,34	2	172	118	90	17	145	0,8	27,31	16,7	33,08
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	13,5	7	66,9	384	0,58	0,57	78,16	0,34	3,4	242	376	306	49	333	1	45,31	20,7	73,08
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
209	Котлета из курицы припущенная	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	570	26,3	14,9	71,5	524,9	0,3	0,28	850,8	0,2	15,11	789	1428	191,1	144,2	339,8	4,65	71,94	30,76	179,5
	Итого за день	2475	119,9	93,4	362,3	2768,2	2,39	2,53	1610	3,02	45,68	3403	4012	1637	448,7	1897	20,64	239,6	131,9	513

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	185	5,8	6,8	23,4	177,5	0,14	0,14	26,17	0,07	0,5	279,6	198,9	138,5	39,09	159	1,04	41,86	8,6	42,02
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Завтрак	655	13,6	16,8	100,9	608,8	0,29	0,28	111,2	0,2	20,54	600	973,8	235,3	134,7	264,2	3,71	41,96	10,7	46,7
	Второй завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Второй завтрак	245	10,5	8,1	25,5	217,2	0,11	0,22	56,25	0,14	0,79	321,1	261,4	305,6	43,77	224,8	1,56	12,66	9,54	42,6
	Обед																			
1	Винегрет овощной	70	1	5,4	5,4	74,1	0,03	0,02	132,5	0	4,28	143,7	179,8	18,67	13,09	28,33	0,53	6,74	1,69	18,06
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	5,8	9,9	14,9	171,4	0,09	0,09	207,9	0,06	13,08	386,1	570,8	112	33,2	95,88	1,41	10,05	4,54	59,39
238	Картофель жаренный из отварного	150	3,2	5,9	25,1	166,2	0,15	0,09	3,05	0	13,56	580,1	799,2	23,54	34,29	86,91	1,38	86,48	0,45	50,85
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	90	11,9	6,6	9,7	146,2	0,16	0,13	22,24	8,75	0,6	131,4	196,2	31,23	20,23	126,6	0,7	33,3	22,2	237,3
263	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	35,64	20,53	22,96	1,72	11,51	0,05	5,82	0,13	3,05
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	850	26,5	31,5	95	769,5	0,51	0,38	393,2	8,82	31,57	1549	1844	319,6	117,8	403,8	5,25	143,4	39,93	373
	Полдник																			
233	Икра свекольная.	70	1,4	3,9	6,7	67,3	0,02	0,02	20,52	0	4,04	43,85	220,7	21,46	16,99	33,23	0,94	7,12	2,38	12,71
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7	Хлеб с горячим сыром	45	5,4	4,1	13,4	112,3	0,03	0,04	23,4	0,14	0,04	206,1	34,11	121,4	8,22	82,22	0,42	0,96	5,82	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	345	9,3	8,2	39,5	269,5	0,08	0,08	44,22	0,14	4,12	400,3	303,4	215,9	33,24	142,1	2,42	9,04	12,94	21,41
	Ужин																			
209	Шницель из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	510	27,9	7,6	85,7	523,5	0,23	0,19	121,2	0,15	80,57	606,5	389,6	235,2	87,5	256,8	4,27	22,87	34,41	111,1
	Итого за день	2605	87,8	72,2	346,6	2388,5	1,22	1,15	726	9,45	137,6	3477	3772	1312	417,1	1292	17,21	229,9	107,5	594,9
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,8	5,7	34,7	213,7	0,09	0,14	34,22	0,07	0,5	275	167,8	133,5	22,41	115,7	1,07	40,73	7,74	19,54
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0	449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	14,22	13,05
	Итого за Завтрак	505	13	17,4	85,8	551,8	0,19	0,2	102,1	0,27	1,82	727,7	287,6	225	39,67	187,4	2,86	43,62	22,14	33,81
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0

	Итого за Второй завтрак	220	7	4,8	15,8	134,4	0,14	0,27	27,46	0	1,08	201	301,1	226,7	34,73	194,5	0,96	18,72	9,84	41,6
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	5,6	7,6	12,7	141,2	0,08	0,07	159,8	0,06	9,62	48,09	292,3	103,9	26,09	83,13	1,06	8,83	9,23	52
222	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	3,7	30,5	172,7	0,04	0,03	13,5	0,07	0	151,5	72,66	56,36	17,5	142,1	0,8	20	16,63	0,14
162	Котлеты рыбные"Любительские "(минтай)	90	11,8	4,8	9,2	127,4	0,08	0,12	250,1	0,34	0,84	154	287,7	45,55	41,19	172	1,05	102,7	27,32	438,6
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	18,96	17,4
	Итого за Обед	830	32,4	17,3	122,7	776,4	0,37	0,29	423,6	0,47	10,5	1075	834	303,8	114,8	514	5,74	135,4	78,32	508,2
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	185	5,3	5,2	25,7	170,9	0,08	0,13	24,81	0,06	0,5	249,9	146,4	128,6	16,03	96,57	0,36	37,49	1,72	24,67
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	415	7,8	5,4	43,3	253,5	0,11	0,15	25,11	0,06	0,54	400,3	195	201,5	24,06	123,3	1,41	38,45	6,46	29,02
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	175	3,6	5,8	26,6	172,6	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
191	Мясо тушеное.	100	16,6	17,3	2,9	234,2	0,05	0,12	54,02	0	1,02	120,2	304,3	19,55	22,67	160,3	2,37	16,93	14,57	61,64
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	525	24,8	23,7	71,2	597,9	0,28	0,27	78,46	0,1	17,66	469,6	1368	170,6	75,92	307,4	7,54	33,79	25,98	113,6
	Итого за день	2495	85	68,6	338,8	2314	1,09	1,18	656,8	0,9	31,6	2874	2986	1128	289,2	1327	18,51	270	142,7	726,2
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,8	6,1	35	221,6	0,13	0,15	27,44	0,07	0,51	201,6	193	155,8	30,77	207	0,8	30,38	16,11	58,53
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8	0,01	0,01	0	0	0,25	0,5	64,5	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0
	Итого за Завтрак	530	12	21,1	97,4	626,6	0,21	0,21	117,7	0,33	0,8	505,1	339,9	246,5	46,5	263,7	2,86	32,3	25,79	67,79
	Второй завтрак																			
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	67,97	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,6	0,3	13,3	62,2	0,04	0,03	0,4	0	1,32	123,4	80,58	74,97	14,06	40,31	1,55	0,01	6,21	0,8
	Обед																			
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	8,8	18,7	181,1	0,11	0,08	151,2	0,77	10,82	257,8	642,2	81,13	33,76	119,6	1,27	39,23	8,74	151,2
114	Голень куриная в сливочном соусом	100	20	24	1,1	300,8	0,07	0,15	72,34	0	1,23	212,3	211	32,44	20,8	177,4	1,68	25,81	1,09	154,2
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	750	35,8	35	91,3	824,5	0,32	0,29	228,6	0,79	13,25	799,8	1144	325,6	92,47	408	5,73	72,79	20,77	321,9
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	15,5	15,7	73,4	496,6	0,23	0,45	69,28	0,27	1,77	135,6	501	361,8	50,16	313,6	1,5	32	11,16	81,84
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34

241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	150	21,1	15,2	4,4	239	0,29	0,21	399,4	18,27	1,88	90,53	402,8	49,28	42,72	227,2	0,97	63,39	38,1	505,9
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	650	32	26,3	66,5	630,4	0,57	0,45	1168	18,34	16,35	849,2	1462	224,4	132,6	480,9	5,49	123,8	58,45	598,7
	Итого за день	2490	96,9	98,4	341,9	2640,3	1,37	1,43	1584	19,73	33,49	2413	3528	1233	335,8	1506	17,13	260,9	122,4	1071
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
108	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,7	6	34,4	214,4	0,09	0,14	35,14	0,07	0,51	294,1	166,9	133,9	22,17	115,1	1,04	43,35	7,58	19,61
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	510	17,3	13,8	84,6	533	0,2	0,24	87,44	0,26	0,69	862,7	288,3	394,3	45	280,8	3,02	44,31	14,82	23,96
	Второй завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
	Итого за Второй завтрак	255	6,4	6,5	40,4	246,2	0,1	0,19	36,21	0,05	0,87	172	265,9	179,3	33,37	145,7	1,33	13,35	6,22	31,53
	Обед																			
51	Суп "Шахтерский" со сметаной	250	6	7,6	15,1	152,8	0,1	0,09	128,9	0,07	4,16	45,59	344,4	89,78	39,86	100,3	1,67	9,58	5,99	36,47
235/241	Сложный гарнир	220	4,8	8,5	24,6	194,3	0,13	0,13	146,9	0,07	28,27	171,4	829,7	96,85	44,2	109,3	1,62	30,69	15,32	52,91
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	820	35,2	41	95,5	892,8	0,41	0,42	348,5	0,14	37,75	733,6	1767	275,3	137,1	464,6	6,91	67,24	33,7	248,9
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
335	Пирог печеный с повидлом	100	5,8	7,4	41,8	256,5	0,07	0,08	32,76	0,27	0,12	162,8	103	30,97	10,42	64,14	0,97	23,53	4,66	16,24
	Итого за Полдник	300	11,5	12	50,9	356,7	0,17	0,33	60,22	0,27	1,2	241,8	355	250,6	35,75	227	1,15	42,25	8,32	57,84
	Ужин																			
10	Салат из кукурузы с луком	60	1,2	5,2	6,3	77	0,01	0,03	0,98	0	3,35	196,4	84,14	23,68	7,77	25,99	0,26	0,3	1,54	11,92
180	Гуляш из говядины	90	15,7	16,2	4,2	225,3	0,05	0,11	10,99	0	1,43	102	301,4	19,66	21,97	153,5	2,32	14,53	14,53	58,02
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	530	25	23,4	76,1	615,3	0,15	0,17	29,03	0,02	4,8	493,7	467,7	263,5	42,97	242,8	3,72	22,58	20,83	86,42
	Итого за день	2415	95,4	96,7	347,5	2644	1,03	1,35	561,4	0,74	45,31	2504	3144	1363	294,2	1361	16,13	189,7	83,89	448,6
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,8	5,7	34,7	213,7	0,09	0,14	34,22	0,07	0,5	275	167,8	133,5	22,41	115,7	1,07	40,73	7,74	19,54
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4

	Итого за Завтрак	700	14,4	23,4	128,6	783,5	0,24	0,3	119,8	0,2	20,54	602,2	982,6	240,8	129,7	241,6	4,37	40,83	9,84	24,22
	Второй завтрак																			
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	12,7	12,9	24,2	263,6	0,13	0,23	40,65	0,14	0,72	409,4	300	296,8	46,89	247,1	1,89	12,66	8,74	42,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	38,9	0,03	0,02	39,44	0	9,9	41,59	124,5	11,52	9,68	20,72	0,44	5,43	1,06	11,51
51	Суп картофельный с рисом	250	5,5	7,1	16,5	151,8	0,09	0,09	154,1	0,06	8,01	301,2	467,7	88,61	29	93,11	1,39	45,28	4,72	45,47
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
209	Шницель из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
257	Соус молочный к блюдам	40	1	2	3	33,7	0,02	0,04	9,36	0,03	0,16	41,1	38,89	35,83	3,95	25,57	0,05	6,73	0,69	6,5
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	870	38,8	23,3	117,2	833,1	0,54	0,42	280,7	0,29	56,4	1071	1264	288	241,3	529,4	9,62	89,67	52,89	186,6
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
4	Салат из белокочанной капусты и моркови	80	1,6	5,1	5	72,3	0,03	0,04	182,5	0	37,93	90,11	267,2	43,15	16,76	30,94	0,57	10,94	12,46	13,25
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
181	Жаркое по-домашнему	170	16,4	16,4	18,6	287,4	0,14	0,17	148,2	0	10,11	163,5	799,9	31,75	44,87	200	3,05	28,12	13,68	92,75
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	515	25,1	26,3	72,4	627,2	0,46	0,56	444,5	0,14	57,75	646,9	1157	278,5	80,48	357,1	4,9	40,02	38,94	110,4
	Итого за день	2705	113,1	98,3	376,9	2846,1	1,43	1,84	938,3	0,99	135,8	2833	3913	1390	533	1649	22,19	201,6	123,9	411,7
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	185	5,3	5,2	25,7	170,9	0,08	0,13	24,81	0,06	0,5	249,9	146,4	128,6	16,03	96,57	0,36	37,49	1,72	24,67
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	620	19,5	14,4	71,1	491,8	0,25	0,39	138,6	1,08	47,53	727,3	479,5	403,8	51,72	306,5	2,93	47,78	24,04	236,5
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
246	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
45	Суп картофельный с горохом	250	8,9	6,2	18	163,8	0,19	0,1	162,7	0,07	7,1	137,1	457	96,14	37,39	110,6	2,31	22,05	7,51	42,22
240	Картофель отварной в молоке	150	4,5	4,7	26,6	167,2	0,15	0,14	21,84	0,07	10,91	170	692,8	69,29	33,33	109,8	1,18	30,84	1,58	50,84
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	150	21,1	15,2	4,4	239	0,29	0,21	399,4	18,27	1,88	90,53	402,8	49,28	42,72	227,2	0,97	63,39	38,1	505,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	860	39,6	26,6	97,4	788,6	0,76	0,58	1024	18,41	33,89	678,1	2204	281,5	155,4	560	6,33	119	58,23	613,5
	Полдник																			
1	Сосиска в тесте	100	9,6	12,9	25,5	256,2	0,12	0,09	7,65	0,08	0	399,2	139,4	29,65	14,9	107,2	1,29	13,22	2,88	10,13
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	16,4	17,9	36,5	372,4	0,6	0,49	51,65	0,08	1,4	469,2	397,4	245,7	46,9	295,2	1,49	31,22	6,88	50,13
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
224	Рис отварной	150	3,7	3,7	37,1	196,1	0,03	0,02	13,5	0,07	0	35,01	46,9	113,1	23,94	73,15	0,49	5,27	4,21	27,64
189	Биточки из говядины	90	16	23,6	9,5	314,9	0,07	0,16	38,53	0,29	0,6	214,9	273,8	47,96	21,79	173,4	2,19	23,4	17,56	62,61
282	Компот из вишни замороженной	200	0,3	0,1	10,9	45,5	0,01	0,01	4,08	0	2,4	6,14	85,19	74,76	9,05	10,44	0,19	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	585	28,7	37,6	86,4	798,9	0,23	0,31	839,1	0,5	6,95	690,2	727,2	402,7	103,2	431,2	4,94	37,85	36,38	137,1
	Итого за день	2595	109,4	102	308,3	2589,7	1,91	1,93	2093	20,18	90,38	2614	4008	1498	387,5	1716	16,77	246,8	129,1	1065
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
112	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,4	6,2	30,4	203,2	0,16	0,13	26,16	0,07	0,47	273,3	174,8	126,9	37,23	146,1	0,97	41,81	5,8	28,42
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово-фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	525	19	15,6	114,1	672,9	0,33	0,34	62,37	0,12	1,34	744,7	673,4	354,9	104,8	367	4,1	57,08	21,5	68,65
	Второй завтрак																			
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	4,7	1,7	35,4	176,6	0,07	0,03	0,3	0	0,04	256,9	75,91	78,37	11,63	46,18	1,45	0	0	0
	Обед																			
31	Салат "Мозайка"	80	2,2	5,4	7,4	86,4	0,05	0,06	303,5	0,18	3,68	64,65	225,4	14,47	17,45	47,48	0,65	8,6	2,37	28,4
50	Суп картофельный с рыбой (Кета)	250	12,1	8	18,6	195,5	0,24	0,16	148,6	8,87	10,14	60,95	727,7	80,7	41,91	164,3	1,35	37,61	19,06	276,1
222	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	3,7	30,5	172,7	0,04	0,03	13,5	0,07	0	151,5	72,66	56,36	17,5	142,1	0,8	20	16,63	0,14
180	Гуляш из говядины	90	15,7	16,2	4,2	225,3	0,05	0,11	10,99	0	1,43	102	301,4	19,66	21,97	153,5	2,32	14,53	14,53	58,02
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	820	39,4	34,1	105	884,8	0,47	0,43	492,6	9,12	30,05	670,7	1904	218,2	124,4	594,5	6,83	81,7	63,51	367
	Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	100	15,6	7,6	41,1	295,6	0,15	0,21	40,66	0,34	0,2	271,4	142,8	105	20,95	169,6	1,05	41,16	12,45	37,31
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	21	12,6	62,7	448,6	0,21	0,47	84,66	0,4	2	371,4	414,8	347	50,95	357,6	1,25	59,16	16,45	77,31
	Ужин																			
28	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,2	2,9	6,8	58,3	0,01	0,03	0,96	0	3,26	57,59	194,7	28,91	15,75	31,44	1	9,74	2,14	16,13
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
178	Голубцы ленивые	107	8,7	8	3,3	120,3	0,03	0,08	9,27	0,04	11,94	87,03	287,7	39,94	18,05	91,8	1,4	13,23	15,83	35,53
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

	Итого за Ужин	587	17	15,4	68,8	482,8	0,23	0,24	41,01	0,11	25,6	724,6	1193	219,4	77,69	262,1	4,64	72,37	29,67	99,14
	Итого за день	2492	101,1	79,4	386	2665,7	1,31	1,51	680,9	9,75	59,03	2768	4261	1218	369,5	1627	18,27	270,3	131,1	612,1
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	185	5,8	6,8	26,4	189,6	0,11	0,18	32,38	0,07	0,72	297,3	199,1	163,8	30,51	149,5	0,53	46,16	4,72	37,71
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	Итого за Завтрак	655	11,5	15,4	80,2	504,3	0,24	0,26	87,38	0,2	20,76	650,9	834,6	277,1	60,74	220,6	6,34	52,08	14,9	62,69
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,7	5,1	4	68,7	0,06	0,03	24,5	0	5,9	176,8	66,01	12,9	11,69	36,28	0,42	0,3	1,93	3,1
43	Свекольник со сметаной	250	7,1	12,4	16,5	205,4	0,07	0,14	282,8	0,34	6,83	140,2	480,8	113,4	34,53	116,5	2,07	24,33	8,53	57,8
238	Картофель жаренный из отварного	150	3,2	5,9	25,1	166,2	0,15	0,09	3,05	0	13,56	580,1	799,2	23,54	34,29	86,91	1,38	86,48	0,45	50,85
209	Котлета из курицы припущенная	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	800	33,6	28,8	89,6	751,2	0,42	0,4	398,4	0,47	27,18	1337	1909	279,6	166,6	447	6,65	127,2	39,12	210,8
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	300	12,8	6,8	53,3	325,5	0,24	0,3	27,46	0	1,08	579,2	405,3	245,1	51,93	265,1	2,46	18,72	16,02	41,6
	Ужин																			
1	Винегрет овощной	70	1	5,4	5,4	74,1	0,03	0,02	132,5	0	4,28	143,7	179,8	18,67	13,09	28,33	0,53	6,74	1,69	18,06
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
210	Филе курица в соусе с томатами	90	16,9	5,9	3,5	134,6	0,05	0,06	96,63	0,08	1,57	95,55	238,3	26,19	60,18	123,4	1,12	13,26	15,57	100,2
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	570	30,8	17	102,1	684,6	0,58	0,49	318,3	0,15	15,45	629,1	696,2	161,3	203,5	373,7	6,43	36,23	40,09	143,2
	Итого за день	2595	96,9	77,4	343,3	2455,6	1,54	1,53	855,2	0,96	64,55	3556	3946	1159	499,2	1430	23,42	235,2	116	462,6
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	185	5,8	6,8	23,4	177,5	0,14	0,14	26,17	0,07	0,5	279,6	198,9	138,5	39,09	159	1,04	41,86	8,6	42,02
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0	449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	14,22	13,05
	Итого за Завтрак	510	17,5	24,3	70,7	571,6	0,25	0,26	146	0,46	0,68	893,6	325,4	403	62,52	329,2	2,98	44,74	25,47	55,49
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0

	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,1	8,1	12	141,4	0,05	0,07	179,7	0	9,36	172,9	376,8	106,5	28,69	82,08	1,54	26,75	7,74	38,63
192	Печень говяжья по-строгановски	90	14,5	9	8,3	171,7	0,19	1,43	4229	0,07	11,4	158,3	242,1	36,18	20,77	241,3	5,09	19,2	23,28	198,2
283	Компот из сухофрукта	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	740	29	19,3	92,6	660,3	0,37	1,55	4426	0,09	20,78	648,5	750	369,8	72,09	418,3	8,55	53,7	41,96	253,3
	Полдник																			
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8	0,01	0,01	0	0	0,25	0,5	64,5	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Полдник	300	5,1	1,3	60,4	274,1	0,1	0,1	5,58	0	0,5	288,1	210,6	113,8	25,8	94,1	2,52	4,56	11,62	12,35
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	220	4,8	8,5	24,6	194,3	0,13	0,13	146,9	0,07	28,27	171,4	829,7	96,85	44,2	109,3	1,62	30,69	15,32	52,91
209	Биточек из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	570	27	14,1	77,9	547	0,27	0,28	263	0,2	108,8	638,1	1095	208,1	109,8	282,1	3,92	47,73	42,09	156,3
	Итого за день	2320	79,2	59	334,6	2187,4	1,03	2,27	4940	0,75	142,8	2480	2685	1105	294,2	1154	18,37	154,7	121,1	477,4
	Воскресенье, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
108	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,7	6	34,4	214,4	0,09	0,14	35,14	0,07	0,51	294,1	166,9	133,9	22,17	115,1	1,04	43,35	7,58	19,61
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	540	25,6	35,5	73,6	715,7	0,29	0,63	267	1,4	1,73	878,3	544,9	565,8	67,08	489,8	2,99	71,99	34,23	92,47
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	250	5,5	7,1	16,5	151,8	0,09	0,09	154,1	0,06	8,01	301,2	467,7	88,61	29	93,11	1,39	45,28	4,72	45,47
214	Рагу из птицы с овощами	200	16,7	20,3	17,6	319,9	0,14	0,17	291	0	10,72	169,6	667,9	42,46	43,83	187,5	2,25	25,39	15,14	153,6
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	700	25,8	27,8	71,9	641,5	0,31	0,3	445,1	0,06	19,93	755	1372	227,1	103,4	351,3	5,68	71,63	30,78	203,4
	Полдник																			
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	10	11,1	64,4	397,8	0,13	0,21	42,12	0,27	0,73	57,14	269,5	209	28,66	157,9	2,03	13,28	7,5	40,24
	Ужин																			
239	Картофель отварной	150	3	5,7	23,5	157,2	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
171	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе(м	150	17,4	10,6	4,4	182,3	0,11	0,13	379,1	0,23	1,56	72,59	471,3	67,93	65,64	259,9	1,14	170,9	40,98	787,3
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8

Пром.	Хлеб пшеничный	51	3,9	0,4	25,1	119,5	0,06	0,02	0	0	0	254,5	47,43	10,2	7,14	33,15	0,56	1,63	8,06	7,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	591	27,2	17,3	73	555,3	0,38	0,29	403,9	0,33	15,52	638,2	1395	286	127,9	446,9	5,29	188,4	61,92	843,1
	Итого за день	2371	89,2	92,1	315,5	2446,7	1,15	1,45	1158	2,06	41,91	2361	3882	1328	345	1470	16,79	345,3	134,4	1179
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг