

Утверждаю
Директор МАОУ КШИ №12
О.Л.Дюкова

№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ре	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	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.	Масло сливочное	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
Пром.	Сыр твердый	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
421	Макароны запеченные с сыром	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
298	Чай с сахаром и молоком	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 пшеничный	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 ржаной	485	21,1	28,8	74,4	641,7	0,19	0,24	175,4	0,67	0,44	626,5	257,1	551,1	44,96	330,9	3,28	13,64	16,36	29,55
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	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
381	Хлеб с повидлом и маслом	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
299	Чай черный с сахаром	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
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	50	0,8	2,6	3,4	40,1	0,02	0,02	251,5	0	15,89	9,62	150,1	21,3	10,77	17,86	0,52	1,79	4,73	10,9
2	Салат "Витаминный"	200	5,8	6,4	14,9	140,2	0,08	0,07	117,4	0,05	5,26	62,88	346	61,51	19,77	74,12	1	10,88	4,01	53,45
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	150	14	14,6	36,6	333,4	0,07	0,1	235	0	1,18	110,7	268,4	16,8	42,45	178,4	2,07	16,6	13,81	75,55
193	Плов из отварной говядины	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
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 пшеничный	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 ржаной	650	24,2	24	103,7	727,5	0,45	0,49	678,8	0,05	31,93	454,9	841,5	171,3	86,59	321,4	4,72	30,23	33,47	144,3
	Итого за Обед																			
	Полдник	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
288	Молоко кипяченое	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
274	Манник со сгущенным молоком 8,5%	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
	Итого за Полдник																			
	Ужин	50	1,3	3,4	4,6	54	0,03	0,04	189,7	0,11	2,3	40,41	140,9	9,05	10,91	29,68	0,41	5,38	1,48	17,75
31	Салат"Мозайка"	110	13	7,4	12,2	167,4	0,09	0,08	98,62	0	6,91	103,9	503,2	16,11	57,49	121,9	1,39	17,58	11,33	94,26
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	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.	Сок персиковый	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 ржаной	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 пшеничный	410	18,5	11,2	71,3	460,3	0,23	0,23	388,3	0,11	21,21	428	1025	48,16	106	232,7	3,31	27,92	23,73	116,4
	Итого за Ужин	2100	80	81,4	342,8	2425,2	1,07	1,44	1331	1,2	55,06	1765	2649	1200	292,9	1211	13,57	99	85,68	367,9
	Итого за день																			
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	3,8	4,6	23,2	149,6	0,05	0,11	21,93	0,05	0,42	230,4	118,1	106,2	20,13	95,12	0,31	34,59	3,23	27,93
114	Каша рисовая молочная жидкая	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
299	Чай зеленый с сахаром	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.	Яблоко																			

		30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	500	6,8	16,8	53,2	390,8	0,11	0,17	94,43	0,25	10,46	387,4	449	198,5	36,86	137,3	3,63	36,59	3,68	36,35
	Итого за Завтрак											0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
	Второй завтрак	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
299	Чай с сахаром	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08									
	Итого за Второй завтрак																	0,25	1,28	9,93
	Обед	50	1	4,3	5,3	64,2	0,01	0,02	0,82	0	2,79	163,7	70,12	19,73	6,48	21,66	0,21	21,4	6,19	30,91
10	Салат из кукурузы с луком	200	4,1	6,5	9,6	113,1	0,04	0,06	143,8	0	7,49	138,3	301,4	85,19	22,95	65,66	1,23	13,78	0,42	41,27
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	130	2,6	4,9	20,4	136,2	0,12	0,08	21,18	0,09	10,95	56,99	647,3	107,5	27,43	71,02	1,09	17,07	20,69	176,1
239	Картофель отварной	80	12,9	8	7,4	152,6	0,17	1,27	3759	0,06	10,13	140,7	215,2	32,16	18,46	214,5	4,52	0	0	0
192	Печень говяжья по-строгановски	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
283	Компот из сухофруктов	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	0,96	4,74	4,35
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	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	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	53,46	39,5	262,6
Пром.	Хлеб ржаной	740	25,4	31,8	97,7	779	0,41	1,48	3937	0,15	31,38	778,3	1351	366,3	102,3	448,1	8,86			
	Итого за Обед																	2,65	2,89	12,8
	Полдник	50	4,5	5,8	24,6	168,7	0,05	0,05	14,65	0,1	0,05	10,53	65,89	26,25	7,8	48,88	0,48	16,2	3,6	36
333	Калач сдобный	180	4,9	4,5	19,4	137,7	0,05	0,23	39,6	0,05	1,62	90	244,8	217,8	27	169,2	0,18	2	0,3	8
Пром.	Снежок 2.5%	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20,85	6,79	56,8
Пром.	Яблоко	330	9,8	10,7	53,8	350,8	0,13	0,3	59,25	0,15	11,67	126,5	588,7	260,1	43,8	229,1	2,86			
	Итого за Полдник																	0	2,5	0
	Ужин	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			
Пром.	Сыр твердый	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
219	Каша гречневая рассыпчатая	80	7,6	9,4	9,4	152,2	0,04	0,05	28,8	0,02	1,58	19,4	177,1	12,96	15,31	83,01	1,2	3,35	8,22	32,32
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	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
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	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 ржаной	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 пшеничный	480	23,5	20,5	76,7	585,5	0,32	0,27	138,7	0,27	39,48	541	569,5	298,9	146,3	398,2	7,16	17,59	33,33	54,26
	Итого за Ужин	2320	73,7	89,2	299,5	2296,1	1,03	2,3	4253	0,96	93,07	2193	3059	1320	345,7	1337	24,05	129,5	89,12	414,4
	Итого за день																			
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак	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
Пром.	Масло сливочное	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
294	Чай с сахаром и лимоном	200	5,4	5,7	17,1	141,3	0,09	0,17	28,71	0,05	0,71	122,2	183,4	162,5	18,95	120,5	0,35	22	2,45	31,17
53	Суп молочный с макаронными изделиями	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.	Мандарин	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 пшеничный	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 ржаной	580	10,4	13,7	54,3	381,9	0,23	0,26	86,11	0,18	47,63	411,1	480,8	289,7	50,41	203,7	2,37	23,33	13,62	217
	Итого за Завтрак																	9	1,76	20
	Второй завтрак	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	1,87	1,83	7,84
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здоровье»	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	10,87	3,59	27,84
Пром	Чоко-пай	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			
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	200	4,6	5,7	13,1	121,9	0,07	0,07	142	0,05	6,56	180,2	402,5	69,79	25,13	82,52	1,16	8,34	4,2	33,76
42	Рассольник ленинградский со сметаной	90	14,2	14,6	4,4	205,5	0,05	0,1	125,3	0	1,46	119,8	286,8	14,07	22,88	142,8	2,11	17,16	13,09	57,52
353	Соус "Балоньеze"(мясной фарш с луком)	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
282	Компот из вишни сухой или замороженной	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
227	"Спиральки"отварные(макароны)																			

		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 пшеничный	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 ржаной	670	27,1	22,3	84,5	646,9	0,26	0,23	271,6	0,07	9,22	623,6	972,7	280,4	84,94	330,9	5,95	32,34	28,22	106,1
	Итого за Обед																			
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	75	11	6,2	15,9	163,2	0,03	0,16	26,12	0,11	0,15	51,75	93,98	109,4	15,4	133,4	0,34	9,2	6,73	23,97
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	275	11,2	6,2	18,7	175,5	0,03	0,17	26,42	0,11	0,19	52,4	114,6	176,3	19,23	140,6	1,06	9,2	6,73	23,97
	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	160	3,7	5,4	34,8	202,5	0,03	0,03	36,48	0,06	0,75	173	111,4	110,1	24,76	73,6	0,6	4,81	3,74	25,93
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	80	20,1	23,2	1,3	294,1	0,07	0,15	68,6	0	1,21	211,6	208,9	30,63	20,64	176,3	1,69	25,64	1,15	153,9
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	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 Ужин	530	33,2	33	83,3	763,3	0,23	0,43	601,5	0,94	9,96	701	933,7	213,1	83,18	403,8	4,67	39,41	26,62	206,1
	Итого за день	2285	87,1	80,7	257,7	2105,6	0,82	1,25	1025	1,41	67,61	1837	2702	1124	268	1202	15,13	115,2	78,78	581,1
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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
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	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	475	26,4	28,3	45,1	541	0,21	0,69	241,3	2,19	1,46	585,3	669,8	553,2	88,01	517,7	4,37	53,02	35,01	102,7
	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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	230	8	5,5	24,5	178,7	0,13	0,26	27,46	0	1,08	207,1	279,7	225,4	29,23	182,4	0,54	18,72	3,66	41,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,6	1,8	32,4	0,02	0,02	32,87	0	8,25	34,66	103,7	9,6	8,07	17,26	0,37	4,53	0,88	9,59
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	7,5	6,8	20,2	172,1	0,09	0,13	232,3	0,23	4,12	82,32	272,2	132,5	23,54	105,8	1,1	14,76	7,82	55,18
130	Пюре из гороха с маслом	130	13,6	3,9	27,6	200,1	0,41	0,09	17,19	0,04	0	136,5	382,2	90,85	48,24	124,7	3,85	19,98	9,34	18,99
205	Сосиска отварная порционная	75	7,8	15,8	0,3	174,1	0,1	0,09	0	0	0	460	137	23,1	13,05	103,8	1,17	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	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	705	33	29,5	98,7	792,5	0,9	0,63	357,3	0,27	21,97	985,2	972,2	327,7	106,5	402,5	7,62	40,23	28,96	88,11
	Полдник																			
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6	0,43	0,36	39,6	0	1,26	63	232,2	194,4	28,8	169,2	0,18	16,2	3,6	36
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
	Итого за Полдник	280	12,8	6,5	65,8	372,4	0,53	0,53	73,76	0,34	3,26	235	350,2	284,4	45,8	314,2	0,98	43,51	20,3	69,08
	Ужин																			
233	Икра морковная	50	1	3,3	4,6	52,6	0,02	0,03	465	0	2,4	25,59	144,5	13,7	18,48	30,08	0,51	4,64	1,1	23,34
241	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,4	112,5	0,11	0,09	16,28	0,06	9	267,1	549	34,1	24,79	73,07	0,92	41,98	0,67	37,38
209	Котлета из курицы припущенная	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
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

		510	23,2	11,9	65	460	0,26	0,25	567,2	0,18	12,22	720,1	1233	174,3	122,8	295,1	4,08	61,9	27,95	148,4
	Итого за Ужин	2200	103,4	81,7	299,1	2344,6	2,03	2,36	1267	2,98	39,99	2733	3505	1565	392,4	1712	17,59	217,4	115,9	449,9
	Итого за день																			
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	4,8	5,7	19,6	148,7	0,12	0,12	21,93	0,05	0,42	234,3	166,6	116	32,75	133,2	0,87	35,07	7,21	35,21
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	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
299	Чай зеленый с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	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.	Банан	600	10,4	18,5	81,8	534,5	0,23	0,26	129,4	0,25	20,46	427,3	915,4	208,3	124,5	220,4	3,19	35,17	9,36	40,03
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	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
Пром.	Сыр твердый	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
270	Какао с молоком	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 пшеничный	250	11,6	9,6	25,5	235,2	0,11	0,23	69,25	0,19	0,82	361,6	265,8	349,6	45,52	249,8	1,61	12,66	10,16	42,6
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	50	0,7	3,8	3,8	53	0,02	0,02	94,62	0	3,06	102,6	128,5	13,33	9,35	20,24	0,38	4,81	1,2	12,9
1	Винегрет овощной	200	4,6	7,9	11,9	137,2	0,07	0,07	166,3	0,05	10,46	308,9	456,6	89,61	26,56	76,7	1,13	8,04	3,63	47,51
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	130	2,8	5,1	21,8	144	0,13	0,08	2,64	0	11,75	502,8	692,7	20,4	29,72	75,32	1,19	74,95	0,39	44,07
238	Картофель жаренный из отварного	80	10,6	5,9	8,6	130	0,14	0,11	19,77	7,78	0,54	116,8	174,4	27,76	17,99	112,6	0,62	29,6	19,74	210,9
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	30	0,4	2,5	1	27,9	0	0,01	11,66	0,01	0,02	26,73	15,39	17,22	1,29	8,64	0,04	4,36	0,1	2,29
263	Соус сметанный	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
283	Компот из сухофруктов	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 пшеничный	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 ржаной	740	23,1	25,6	85,7	666,5	0,43	0,32	307	7,84	25,85	1330	1545	279,5	100,2	348	4,54	122,7	35,98	322,1
	Итого за Обед																			
	Полдник	50	1	2,8	4,8	48,1	0,01	0,01	14,66	0	2,89	31,32	157,6	15,33	12,14	23,74	0,67	5,09	1,7	9,08
233	Икра свекольная.	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
299	Чай черный с сахаром	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
7	Хлеб с горячим сыром	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 пшеничный	325	8,9	7,1	37,6	250,3	0,07	0,07	38,36	0,14	2,97	387,8	240,3	209,7	28,39	132,6	2,15	7,01	12,26	17,78
	Итого за Полдник																			
	Ужин	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
209	Шницель из курицы припущенный	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
289	Напиток из шиповника	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
227	Макаронные изделия отварные	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 пшеничный	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 ржаной	460	23,8	6,7	73,5	450,3	0,19	0,17	118,4	0,14	80,5	466	309,5	209,4	70,61	204,5	3,26	21,16	26,19	98,2
	Итого за Ужин	2375	77,8	67,5	304,1	2136,8	1,03	1,05	662,4	8,56	130,6	2972	3276	1257	369,2	1155	14,75	198,7	93,95	520,7
	Итого за день																			
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	4,5	4,5	26,9	165,6	0,07	0,11	26,52	0,05	0,39	213,1	130	103,5	17,37	89,68	0,83	31,57	5,99	15,14
108	Каша молочная пшеничная жидкая	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
294	Чай с сахаром и лимоном	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 пшеничный	400	7,2	15,7	48,5	363	0,1	0,15	94,42	0,25	1,71	366,4	194	182,9	26,23	122,4	1,96	32,54	10,91	20,71
	Итого за Завтрак																			
	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.	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	7,5	7,5	16,8	164,4	0,12	0,29	53,96	0,11	1,17	89,71	293,6	238,4	32,26	190,8	0,59	20,59	5,49	49,44
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,5	6,1	10,1	112,9	0,06	0,05	127,8	0,05	7,7	38,48	233,8	83,15	20,88	66,51	0,85	7,06	7,39	41,6
222	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	3,2	26,4	149,7	0,04	0,02	11,7	0,06	0	131,3	62,97	48,84	15,16	123,2	0,7	17,33	14,41	0,12
162	Котлеты рыбные "Любительские" (минтай)	80	10,5	4,3	8,2	113,3	0,07	0,1	222,3	0,3	0,74	136,9	255,7	40,49	36,61	152,9	0,94	91,29	24,29	389,9
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	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	660	22,6	14	70,8	500	0,24	0,21	362,1	0,41	8,48	579	650,1	252,5	90,08	400,8	4,33	116,6	57,01	436
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	155	4,4	4,4	21,6	143,2	0,06	0,11	20,79	0,05	0,42	209,4	122,7	107,8	13,43	80,91	0,3	31,41	1,44	20,67
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	385	6,9	4,6	39,2	225,8	0,09	0,13	21,09	0,05	0,46	359,7	171,2	180,7	21,46	107,6	1,35	32,37	6,18	25,02
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	150	3,1	4,9	22,8	148	0,12	0,08	20,95	0,09	10,83	56,36	640,2	106,3	27,13	70,24	1,08	13,63	0,42	40,82
191	Мясо тушеное.	80	13,3	13,9	2,3	187,4	0,04	0,09	43,22	0	0,82	96,13	243,4	15,64	18,13	128,3	1,9	13,55	11,65	49,31
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	480	21	19,4	66,8	526,5	0,25	0,22	64,17	0,09	15,65	436,2	1200	149	66,86	263,6	6,89	28,14	22,99	94,48
	Итого за день	2155	65,2	61,2	242,1	1779,7	0,8	1	595,7	0,91	27,47	1831	2509	1003	236,9	1085	15,12	230,3	102,6	625,6
	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	155	5,2	4,7	27,1	171,8	0,1	0,12	21,26	0,05	0,39	156,2	149,6	120,8	23,84	160,4	0,62	23,54	12,48	45,36
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.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,01	0	0	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	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	435	8	19,4	61,8	454,2	0,13	0,17	111,6	0,31	0,58	309,9	242,8	202,6	33,97	195,8	2,09	24,5	17,42	50,27
	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	200	5,5	7	15	144,9	0,09	0,06	121	0,61	8,65	206,2	513,8	64,9	27,01	95,68	1,02	31,38	6,99	121
114	Голень куриная в сливочном соусе	80	20	23,2	0,9	292,1	0,06	0,15	68,6	0	1,15	211,4	205,6	28,26	20,24	175	1,67	25,5	0,86	153,7
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)	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
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	660	33,8	32,2	82,9	756,5	0,29	0,27	194	0,63	11	741,2	1003	289,7	84,18	376,3	5,37	63,72	18,78	289,6
	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	50	1	3,3	4,6	52,6	0,02	0,03	465	0	2,4	25,59	144,5	13,7	18,48	30,08	0,51	4,64	1,1	23,34
233	Икра морковная	130	2,7	3,6	17,4	112,5	0,11	0,09	16,28	0,06	9	267,1	549	34,1	24,79	73,07	0,92	41,98	0,67	37,38
241	Картофельное пюре	120	16,9	12,2	3,5	191,2	0,23	0,17	319,5	14,62	1,5	72,42	322,2	39,42	34,17	181,8	0,77	50,71	30,48	404,7
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соу	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
298	Чай с сахаром и молоком	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб пшеничный	570	26,9	20,7	61,6	540,1	0,47	0,38	806,4	14,68	13,15	763,6	1196	199,5	105,8	396,8	4,57	102,2	48,54	479,2
	Итого за Ужин	2225	85,8	88,3	293	2309,6	1,16	1,3	1182	15,89	27,82	2074	3023	1129	288,2	1323	15,08	222,4	102,1	901,7
	Итого за день																			
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	155	4,4	4,7	26,6	166,2	0,07	0,11	27,24	0,05	0,39	228	129,4	103,8	17,18	89,18	0,81	33,6	5,88	15,2
108	Каша молочная кукурузная жидкая	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
Пром.	Сыр твердый	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
299	Чай черный с сахаром	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 пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	435	13,8	11,7	61,4	406,3	0,14	0,2	79,54	0,24	0,57	668,4	223,2	358,5	36,11	235,4	2,43	34,56	13,12	19,55
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	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
381	Хлеб с повидлом и маслом	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
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	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
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	200	4,8	6,1	12	122,2	0,08	0,07	103,1	0,05	3,32	36,47	275,5	71,82	31,89	80,22	1,33	7,66	4,79	29,18
51	Суп "Шахтерский" со сметаной	150	3,3	5,8	16,8	132,4	0,09	0,09	100,2	0,04	19,28	116,9	565,7	66,04	30,14	74,51	1,1	20,93	10,44	36,08
235/241	Сложный гарнир	80	20,1	23,2	1,3	294,1	0,07	0,15	68,6	0	1,21	211,6	208,9	30,63	20,64	176,3	1,69	25,64	1,15	153,9
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	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.	Сок виноградный	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 пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	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 Обед	680	32,4	35,9	84,2	789,6	0,35	0,36	271,9	0,09	27,81	668,6	1427	221,5	114,3	406,1	6,03	55,19	27,3	223,5
	Полдник	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
288	Молоко кипяченое	50	2,9	3,7	20,9	128,3	0,03	0,04	16,38	0,14	0,06	81,39	51,5	15,48	5,21	32,07	0,48	11,77	2,33	8,12
335	Пирог печеный с повидлом	250	8,6	8,3	30	228,5	0,13	0,29	43,84	0,14	1,14	160,4	303,6	235,1	30,54	194,9	0,66	30,49	5,99	49,72
	Итого за Полдник																			
	Ужин	50	1	4,3	5,3	64,2	0,01	0,02	0,82	0	2,79	163,7	70,12	19,73	6,48	21,66	0,21	0,25	1,28	9,93
10	Салат из кукурузы с луком	80	14	14,4	3,8	200,3	0,04	0,1	9,76	0	1,27	90,64	267,9	17,48	19,53	136,5	2,06	12,92	12,92	51,58
180	Гуляш из говядины	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
283	Компот из сухофруктов	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
227	Макаронные изделия отварные	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 пшеничный	490	22,4	20,5	70,2	554,4	0,14	0,15	26,97	0,02	4,08	443,5	413	241,9	38,26	216	3,31	20,01	18,95	76,37
	Итого за Ужин	2110	83,6	82,9	286,2	2225	0,86	1,19	458,5	0,54	34,47	2113	2633	1236	252,6	1198	13,76	153,6	71,58	400,6
	Итого за день																			
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	4,5	4,5	26,9	165,6	0,07	0,11	26,52	0,05	0,39	213,1	130	103,5	17,37	89,68	0,83	31,57	5,99	15,14
108	Каша молочная пшеничная жидкая	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
299	Чай зеленый с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной																			

		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.	Банан	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.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	630	10,9	25	105,5	689,9	0,18	0,27	134,6	0,25	20,43	413	918,7	206,3	120,8	197,6	3,78	31,67	8,14	19,96
	Итого за Завтрак																			
	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	50	0,5	2,6	1,8	32,4	0,02	0,02	32,87	0	8,25	34,66	103,7	9,6	8,07	17,26	0,37	4,53	0,88	9,59
51	Суп картофельный с рисом	200	4,4	5,7	13,2	121,4	0,07	0,07	123,3	0,05	6,41	241	374,2	70,89	23,2	74,49	1,11	36,22	3,78	36,38
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
209	Шницель из курицы припущенный	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
257	Соус молочный к блюдам	30	0,8	1,5	2,2	25,2	0,01	0,03	7,02	0,02	0,12	30,82	29,17	26,87	2,96	19,18	0,04	5,05	0,52	4,87
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 Обед	740	31,9	19,5	92,2	671,3	0,42	0,35	237	0,25	53,04	819,1	1059	244,1	205,9	441,7	8,25	74,36	43,05	156,1
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	75	11	6,2	15,9	163,2	0,03	0,16	26,12	0,11	0,15	51,75	93,98	109,4	15,4	133,4	0,34	9,2	6,73	23,97
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	275	11,2	6,2	18,7	175,5	0,03	0,17	26,42	0,11	0,19	52,4	114,6	176,3	19,23	140,6	1,06	9,2	6,73	23,97
	Ужин																			
4	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,2	3,8	3,8	54,3	0,02	0,03	136,9	0	28,45	67,58	200,4	32,36	12,57	23,21	0,43	8,21	9,34	9,94
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
181	Жаркое по-домашнему	110	10,6	10,6	12	186	0,09	0,11	95,86	0	6,54	105,8	517,6	20,54	29,03	129,4	1,97	18,19	8,85	60,01
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 Ужин	440	20	20,7	64,6	525,8	0,4	0,5	359,6	0,19	44,73	607,2	812,7	300,5	62,2	303,7	3,73	27,36	31,61	74,3
	Итого за день	2355	86,7	84,3	305,2	2326,1	1,16	1,52	798,3	0,94	119,1	2301	3205	1224	455	1331	18,71	155,3	98,27	317
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	155	4,4	4,4	21,6	143,2	0,06	0,11	20,79	0,05	0,42	209,4	122,7	107,8	13,43	80,91	0,3	31,41	1,44	20,67
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
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	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
	Итого за Завтрак	565	17,4	14,8	52,3	411,8	0,19	0,37	147,6	1,12	47,48	577,6	432,2	420,9	46,67	296,3	2,59	40,74	19,64	228,2
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здоровье»	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	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,1	8,5
45	Суп картофельный с горохом	200	7,1	5	14,4	131,1	0,15	0,08	130,2	0,05	5,68	109,7	365,6	76,91	29,91	88,52	1,85	17,64	6,01	33,77
240	Картофель отварной в молоке	130	3,9	4,1	23,1	144,9	0,13	0,12	18,93	0,06	9,46	147,3	600,4	60,05	28,89	95,2	1,03	26,73	1,37	44,06
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	120	16,9	12,2	3,5	191,2	0,23	0,17	319,5	14,62	1,5	72,42	322,2	39,42	34,17	181,8	0,77	50,71	30,48	404,7

		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.	Сок абрикосовый	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 пшеничный	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 ржаной	750	32,9	21,8	89,2	684,4	0,64	0,5	907,6	14,73	29,64	609,1	1926	240,9	133,6	473,6	5,46	97,54	48,88	495,4
	Итого за Обед																			
	Полдник																			
		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
1	Сосиска в тесте	180	6,1	4,5	9,9	104,6	0,43	0,36	39,6	0	1,26	63	232,2	194,4	28,8	169,2	0,18	16,2	3,6	36
Пром.	Йогурт 2.5%	280	15,7	17,4	35,4	360,8	0,55	0,45	47,25	0,08	1,26	462,2	371,6	224,1	43,7	276,4	1,47	29,42	6,48	46,13
	Итого за Полдник																			
	Ужин																			
		50	1	3,3	4,6	52,6	0,02	0,03	465	0	2,4	25,59	144,5	13,7	18,48	30,08	0,51	4,64	1,1	23,34
233	Икра морковная	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,25	0
Пром.	Сыр твердый	130	3,2	3,2	32,1	169,9	0,03	0,02	11,7	0,06	0	30,34	40,65	97,98	20,75	63,39	0,42	4,56	3,65	23,95
224	Рис отварной	80	14,2	21	8,5	279,9	0,06	0,15	34,25	0,25	0,54	191	243,4	42,63	19,37	154,1	1,95	20,8	15,61	55,65
189	Биточки из говядины	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
282	Компот из вишни сухой или замороженной	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 пшеничный	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 ржаной	520	24,3	30,9	83	708	0,19	0,27	537	0,41	4,21	612,1	673,7	338,4	92,67	368,3	5,02	30,96	32,53	107,3
	Итого за Ужин	2345	95,5	90,4	276,8	2303	1,64	1,75	1679	16,45	83,2	2310	3604	1389	346,8	1538	15,62	209,5	111,1	904,8
	Итого за день																			
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
		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
381	Хлеб с повидлом и маслом	155	5,4	5,2	25,4	170,3	0,13	0,11	21,92	0,05	0,4	229	146,4	106,3	31,19	122,4	0,81	35,03	4,86	23,81
112	Каша пшеничная молочная жидкая	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
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	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.	Батончик орехово- фруктовый	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 пшеничный	465	15,7	14,3	94,4	569,7	0,26	0,31	58,13	0,1	1,27	550,7	617,1	328,3	94,51	323,8	3,61	49,34	15,82	59,69
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак																			
		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
299	Чай черный с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	230	2,5	0,9	20	98,1	0,03	0,02	0,3	0	0,04	128,8	48,31	72,67	7,73	26,68	1,09	0	0	0
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед																			
		50	1,3	3,4	4,6	54	0,03	0,04	189,7	0,11	2,3	40,41	140,9	9,05	10,91	29,68	0,41	5,38	1,48	17,75
31	Салат"Мозайка"	200	9,7	6,4	14,9	156,4	0,19	0,13	118,9	7,09	8,11	48,76	582,1	64,56	33,53	131,4	1,08	30,09	15,25	220,9
50	Суп картофельный с рыбой(Кета)	130	3,8	3,2	26,4	149,7	0,04	0,02	11,7	0,06	0	131,3	62,97	48,84	15,16	123,2	0,7	17,33	14,41	0,12
222	Каша перловая рассыпчатая	80	14	14,4	3,8	200,3	0,04	0,1	9,76	0	1,27	90,64	267,9	17,48	19,53	136,5	2,06	12,92	12,92	51,58
180	Гуляш из говядины	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.	Сок вишневый	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 пшеничный	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 ржаной	710	33,8	28,2	94	765,3	0,39	0,36	346	7,26	26,48	602,8	1631	186,9	104,7	507,8	5,96	66,68	54,98	294,7
	Итого за Обед																			
	Полдник																			
		60	9,4	4,6	24,3	176,3	0,09	0,13	24,61	0,2	0,12	154	85,43	62,84	12,54	101,6	0,63	23,49	7,47	22,38
541	Ватрушка с творогом	180	4,9	4,5	19,4	137,7	0,05	0,23	39,6	0,05	1,62	90	244,8	217,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	36
Пром.	Снежок 2.5%	240	14,3	9,1	43,7	314	0,14	0,36	64,21	0,25	1,74	244	330,2	280,6	39,54	270,8	0,81	39,69	11,07	58,38
	Итого за Полдник																			
	Ужин																			
		60	0,9	2,2	5,1	43,7	0,01	0,02	0,72	0	2,45	43,2	146	21,68	11,81	23,58	0,75	7,31	1,61	12,1
28	Салат из отварной свеклы с чесноком	130	2,7	3,6	17,4	112,5	0,11	0,09	16,28	0,06	9	267,1	549	34,1	24,79	73,07	0,92	41,98	0,67	37,38
241	Картофельное пюре	80	6,5	6	2,4	89,9	0,03	0,06	6,93	0,03	8,93	65,07	215,1	29,86	13,49	68,64	1,05	9,89	11,84	26,57
178	Голубцы ленивые	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
283	Компот из сухофруктов																			

		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 пшеничный	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 ржаной	520	14,1	12,2	63,5	420,5	0,22	0,2	35,93	0,09	20,4	647,1	987,2	196,8	65,38	219,8	3,9	60,14	25,04	80,4
	Итого за Ужин	2165	80,4	64,7	315,6	2167,6	1,04	1,25	504,6	7,7	49,93	2173	3614	1065	311,9	1349	15,37	215,9	106,9	493,1
	Итого за день																			
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	4,9	5,7	22,1	158,8	0,09	0,15	27,13	0,06	0,6	249,1	166,8	137,2	25,57	125,2	0,44	38,67	3,96	31,59
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	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
299	Чай зеленый с сахаром	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
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
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 пшеничный	600	8,3	17,6	61,3	436,2	0,18	0,23	104,6	0,26	20,64	453,7	775,9	245,8	51,6	178,4	5,93	43,63	9,45	52,36
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	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
299	Чай с сахаром	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
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	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
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	50	1,4	4,3	3,3	57,2	0,05	0,02	20,42	0	4,92	147,3	55,01	10,75	9,74	30,23	0,35	0,25	1,61	2,58
10	Салат из зеленого горошка с луком	200	5,7	9,9	13,2	164,3	0,06	0,11	226,2	0,27	5,46	112,1	384,7	90,7	27,62	93,21	1,66	19,46	6,83	46,24
43	Свекольник со сметаной	130	2,8	5,1	21,8	144	0,13	0,08	2,64	0	11,75	502,8	692,7	20,4	29,72	75,32	1,19	74,95	0,39	44,07
238	Картофель жаренный из отварного	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
209	Котлета из курицы припущенная	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
283	Компот из кураги	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 ржаной	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 пшеничный	710	29,4	24,3	81,3	660,4	0,37	0,34	335,2	0,39	22,95	1190	1672	248,4	146,6	390,8	5,85	109,9	35,01	180,6
	Итого за Обед																			
	Полдник	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
288	Молоко кипяченое	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 ржаной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	250	9,3	5,7	31,2	212,9	0,17	0,28	27,46	0	1,08	329,1	328,7	232,4	38,63	214	1,32	18,72	9,84	41,6
	Итого за Полдник																			
	Ужин	50	0,7	3,8	3,8	53	0,02	0,02	94,62	0	3,06	102,6	128,5	13,33	9,35	20,24	0,38	4,81	1,2	12,9
1	Винегрет овощной	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
219	Каша гречневая рассыпчатая	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
210	Филе курица в соусе с томатами	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
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 пшеничный	500	27,1	14,4	81	563,1	0,5	0,46	278,6	0,14	14,23	426,3	587,3	143,8	179,3	321,7	5,4	31,43	33,08	131,5
	Итого за Ужин	2330	82,3	71,4	272,9	2062,6	1,28	1,39	769,5	0,93	58,98	2759	3464	1066	432,6	1229	20,04	204,7	93,2	410,4
	Итого за день																			
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак	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.	Масло сливочное	155	4,8	5,7	19,6	148,7	0,12	0,12	21,93	0,05	0,42	234,3	166,6	116	32,75	133,2	0,87	35,07	7,21	35,21
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	18	4,2	5,3	0	64,5	0,01	0,05	46,8	0,17	0,13	145,8	15,84	158,4	6,3	90	0,18	0	2,25	0
Пром.	Сыр твердый	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
296	Чай "Байховый"	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 пшеничный	418	11,6	22,1	37,4	394,9	0,16	0,21	136,5	0,42	0,59	532,7	235,5	351	47,08	254,4	2,13	36,03	14,35	39,98
	Итого за Завтрак																			
	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
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																			
	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,1	6,5	9,6	113,1	0,04	0,06	143,8	0	7,49	138,3	301,4	85,19	22,95	65,66	1,23	21,4	6,19	30,91
192	Печень говяжья по-строгановски	80	12,9	8	7,4	152,6	0,17	1,27	3759	0,06	10,13	140,7	215,2	32,16	18,46	214,5	4,52	17,07	20,69	176,1
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	"Спиральки"отварные(макароны)	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
		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 ржаной	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 пшеничный	660	25,7	16,5	84,8	589,8	0,34	1,38	3919	0,08	17,64	590,2	640,5	329	63,06	369,7	7,57	45,31	37,81	221,9
	Итого за Обед																			
	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
		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 ржаной	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 пшеничный	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,01	0	0	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	280	5	1,3	47,4	221,8	0,09	0,1	5,58	0	0,4	287,9	184,8	111	24,4	92,3	2,26	4,56	11,62	12,35
	Итого за Полдник																			
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	150	3,3	5,8	16,8	132,4	0,09	0,09	100,2	0,04	19,28	116,9	565,7	66,04	30,14	74,51	1,1	20,93	10,44	36,08
209	Биточек из курицы припущенный	80	15,9	5,1	8,4	143,1	0,07	0,09	26,55	0,12	1,25	201,4	213,5	30,42	54,82	132,7	1,12	14,32	17,34	83,34
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
		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 пшеничный	460	22,1	11,3	55,1	411,2	0,2	0,24	224,8	0,16	100,5	469,8	815,6	171,7	92,12	229,7	3,09	36,21	32,52	123,8
	Итого за Ужин	2018	65	51,2	257,7	1752,1	0,83	2,01	4386	0,66	131,2	1893	2180	972,6	250,7	976,1	15,45	126,1	96,3	398
	Итого за день																			
	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	155	4,4	4,7	26,6	166,2	0,07	0,11	27,24	0,05	0,39	228	129,4	103,8	17,18	89,18	0,81	33,6	5,88	15,2
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
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
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	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	465	22	33,9	51,1	597,2	0,23	0,59	259,1	1,38	1,61	662,4	479,4	529,6	57,89	444,4	2,43	61,28	27,79	83,71
	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
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	2,4	3,3	40,3	200,6	0,06	0,06	26,5	0,11	4,09	42,67	341,6	58,76	24,93	51,98	1,21	1,87	1,83	7,84
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	200	4,4	5,7	13,2	121,4	0,07	0,07	123,3	0,05	6,41	241	374,2	70,89	23,2	74,49	1,11	36,22	3,78	36,38
214	Рагу из птицы с овощами	175	14,6	17,8	15,4	279,9	0,12	0,15	254,6	0	9,38	148,4	584,4	37,15	38,35	164,1	1,97	22,21	13,25	134,4
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	625	22,6	23,9	66,4	571,1	0,27	0,26	377,9	0,05	16,99	673,6	1195	204,1	92,12	309,3	5,12	59,39	27,95	175,1
	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	130	2,6	4,9	20,4	136,2	0,12	0,08	21,18	0,09	10,95	56,99	647,3	107,5	27,43	71,02	1,09	13,78	0,42	41,27
171	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	120	13,9	8,5	3,5	145,8	0,09	0,1	303,2	0,18	1,25	58,07	377,1	54,35	52,51	207,9	0,91	136,7	32,78	629,8
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 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	20,4	13,9	52	414,5	0,28	0,22	324,8	0,27	13,52	388,1	1133	244,7	98,2	338,8	3,88	151,5	44,15	676,2
	Итого за день	2160	77,4	86,1	274,2	2181,2	0,97	1,34	1030	2,08	36,94	1824	3418	1246	301,8	1302	14,67	287,3	109,2	983,2
		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