

01.03.2025г.

Категория: Дети 7-10 л

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1(понедельник)																				
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная,	200	8.16	8.86	29.00	228.72	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	24,46	19,27	47,37	636,5	0,532	0,76	3,92	6,46	442,9	0,18	41,8	0,88	62,32	169,808	0,008	0,008	0,4
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
9	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.00	7.00	7.00	97.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	55,63	60,39	261,6	1527,51	0,876	0,577	59,465	12,415	225,124	0,224	166,27	0	2569,914	417,672	0	0	0,293
221	ПОДНИК	Сырники творожные с морковью и повидлом,	150	22.84	20.66	30.57	364.68	0.195	0.54	2.67	1.545	185.93	0.135	25.395	0.435	140.15	258.41	0	0.015	0.015
389	ПОДНИК	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	23,84	20,86	50,77	456,68	0,215	0,56	6,67	4,345	199,925	0,135	33,395	0,435	380,145	272,405	0	0,015	0,035
Н	УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
376	УЖИН	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	20.00	80.88	0	0	0.04	0.44	8.32	0	1.2	0	0.6	0	0	0	0.12
67	УЖИН	Винегрет овощной	100	4.40	5.53	21.50	168.84	0.52	0.21	31	2.88	78.1	0	0	0	589.5	77.8	0.01	0	0.04
309	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
234	УЖИН	Котлеты рыбные (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
317	УЖИН	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	37,87	27,49	164,94	1033,87	0,996	0,571	44,48	10,6	205,485	0,08	17,6	0,55	1111,22	433,3	0,16	0,01	0,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2920	143	129,21	554,08	3795,56	2,709	2,528	144,535	40,42	1121,434	0,619	286,065	1,865	4957,599	1326,185	0,168	0,033	1,588

День 2 (вторник)																				
173	ЗАВТРАК	Каша пшенинная молочная,	200	7.86	8.86	32.08	239.84	0.2	0.24	1.96	1	191.96	0.04	21.5	0.08	219.16	135	0	0	0.08
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,56	26,84	84,23	836,72	0,37	0,5	3,68	2,82	547,98	0,19	82,84	0,08	459,1	452,56	0	0	0,08
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	370	5.81	9.66	7.92	143.82	0.037	0.074	48.951	0.925	85.507	0	19.129	0	336.89	42.365	0	0	0
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	30,72	29,77	75,81	892,12	0,435	0,486	64,755	14,271	203,813	0	183,337	0	1619,221	755,407	0,026	0,016	0,216
386	полдник	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
426	полдник	Булочка обсыпная с повидлом,	150	10.88	3.60	69.60	351.87	0.21	0.18	0.975	1.695	108.45	0.015	43.5	0.045	241.95	153.75	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	26,68	16,4	84,6	605,87	0,29	0,52	2,375	1,895	348,45	0,015	43,5	0,045	241,95	153,75	0	0	0,015
47	ужин	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
312	ужин	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
234	ужин	Биточек рыбный (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
Н	ужин	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
377	ужин	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	20,49	15,62	79,95	749,57	0,356	0,248	77,37	5,522	165,812	0	91,138	0	1183,87	234,44	0	0	0,253
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2870	108,65	89,83	353,99	3225,28	1,541	1,814	178,18	31,108	1314,055	0,205	427,815	0,125	4338,141	1629,157	0,026	0,016	0,594

День 3 (среда)																				
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	8.10	9.74	30.66	242.84	0.2	0.26	1.96	1.26	199.44	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	24,4	20,15	49,03	650,62	0,532	0,74	3,92	5,56	452,54	0,18	41,8	0,88	62,32	169,808	0,008	0,008	0,4
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.56	47.693	0	0	0.037
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
278	ОБЕД	Тефтели говяжьи с соусом,	150	25.71	20.84	35.81	382.28	0.195	0.285	9.9	4.89	36.465	0.165	37.95	0	798.44	89.265	0	0	0.015
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1120	93,31	91,14	276,72	1624,7	0,757	0,579	61,5	14,228	245,313	0,285	156,643	0	1936,592	357,958	0	0	0,252
222	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с повидлом)	180	18.47	12.73	28.08	555.52	0.072	0.342	0.486	1.044	177.23	0.09	30.348	0.108	240.86	250.18	0	0	0
377	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	18,76	12,75	50,78	645,26	0,072	0,364	9,506	3,046	206,4	0,09	34,946	0,108	277,378	255,022	0	0	0,198
76	УЖИН	Сельдь с луком	100	17.64	7.01	3.82	137.05	0.02	0.01	4	0.32	12.4	0	5.6	0	70	23.2	0	0	0.01
312	УЖИН	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
Н	УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
22	УЖИН	Колбаса отварная.	50	6.40	11.10	0.75	128.50	0.11	0.08	0	0.85	14.5	0.0005	11	0	121.5	89	0.005	0	0
19	УЖИН	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
338	УЖИН	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	25,78	12,92	169,2	924,92	0,435	0,575	65,88	10,07	372,98	0	79,6	0	1756	196,2	0	0	0,085
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3110	163,49	137,19	583,87	4035,3	1,837	2,299	144,806	36,004	1297,233	0,555	324,889	0,988	4299,29	1013,688	0,008	0,008	0,955

День 4 (четверг)																				
17	ЗАВТРАК	Каша рисовая (молочная), с вареньем,	230	7.77	9.96	56.83	353.81	0.368	0.598	4.485	1.863	450.46	0.069	129.49	0.184	720.71	536.82	0.023	0.023	0.23
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	29,47	27,94	108,98	950,69	0,538	0,858	6,205	3,683	806,475	0,219	190,83	0,184	960,645	854,38	0,023	0,023	0,23
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
112	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350	5.74	3.89	13.62	124.81	0.105	0.07	16.1	1.54	17.255	0	18.06	0	422.1	48.72	0	0	0.035
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
295	ОБЕД	Котлета куриная (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.93	20.768	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	38,76	36,68	114,78	1138,87	1,335	0,672	54,1	23,441	152,775	0,188	522,01	0	2079,602	891,878	0	0,015	0,12
386	полдник	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
396	полдник	Блины с повидлом,	170	12.19	10.23	69.72	425.49	0.391	0.51	1.989	1.19	141.68	0.017	16.201	0.051	165.78	103.12	0.017	0	0.017
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	27,99	23,03	84,72	679,49	0,471	0,85	3,389	1,39	381,678	0,017	16,201	0,051	165,784	103,122	0,017	0	0,017
52	ужин	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
312	ужин	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
377	ужин	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
22	ужин	Колбаса вареная,	90	11.52	19.98	1.35	231.30	0.198	0.144	0	1.53	26.1	0.009	19.8	0	218.7	160.2	0.009	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	20,3	34,73	92,63	779,91	0,484	0,392	49	8,112	169,002	0,009	96,198	0	1407,82	366,59	0,019	0	0,263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2940	117,72	123,58	430,51	3689,96	2,918	2,832	142,694	43,226	1557,93	0,433	852,239	0,235	5447,851	2248,97	0,059	0,038	0,66

День 5 (пятница)																				
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.84	4.42	8.46	135.10	0.08	0.16	1.3	2.6	136.8	0	1.1	0	0.14	0.9	0	0	0.08
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	21,14	14,83	26,83	542,88	0,412	0,64	3,26	6,9	389,9	0,18	42,4	0,88	62,3	170,708	0,008	0,008	0,44
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
94	ОБЕД	Рассольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.46	120.4	0	0	0.037
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
19	ОБЕД	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	53,99	60,47	204,42	1662,81	0,796	0,93	102,132	11,303	476,166	0,104	139,069	0	2222,348	402,8	0	0	0,105
386	ПОЛДНИК	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
221	ПОЛДНИК	Сырники творожные с морковью и повидлом,	150	22.84	20.66	30.57	364.68	0.195	0.54	2.67	1.545	185.93	0.135	25.395	0.435	140.15	258.41	0	0.015	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	38,64	33,46	45,57	618,68	0,275	0,88	4,07	1,745	425,925	0,135	25,395	0,435	140,145	258,405	0	0,015	0,015
67	УЖИН	Винегрет овощной	100	4.40	5.53	21.50	168.84	0.52	0.21	31	2.88	78.1	0	0	0	589.5	77.8	0.01	0	0.04
2891	УЖИН	Плов из мяса птицы.	160	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	0	1.26	2.74	56.38	60	59.38	0	0	249.13	0	0	0
Н	УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
377	УЖИН	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
338	УЖИН	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	20,59	15,67	111,53	695,64	0,868	0,644	72,324	19,598	201,428	0	133,906	0	2228,756	686,832	0,026	0,016	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3070	135,6	124,66	426,49	3709,81	2,392	3,135	185,786	42,646	1513,419	0,419	352,67	1,315	4920,549	1553,445	0,034	0,039	1,024

День 6 (суббота)																				
173	ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная,	200	7.86	8.86	32.08	239.84	0.2	0.24	1.96	1	191.96	0.04	21.5	0.08	219.16	135	0	0	0.08
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,56	26,84	84,23	836,72	0,37	0,5	3,68	2,82	547,98	0,19	82,84	0,08	459,1	452,56	0	0	0,08
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	370	5.81	9.66	7.92	143.82	0.037	0.074	48.951	0.925	85.507	0	19.129	0	336.89	42.365	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
269	ОБЕД	Биточки (с соусом),	130	26.05	20.25	10.57	325.58	0.117	0.234	2.275	4.043	21.931	0.026	3.575	0	84.994	11.609	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	54,32	43,23	185,77	1451,64	0,679	0,528	69,526	13,048	252,313	0,146	119,604	0	1228,479	274,974	0	0	0,2
223	ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	34.02	22.28	56.82	562.59	0.135	0.825	1.5	1.365	489.41	0.21	64.2	0.48	482.9	541.14	0.015	0.015	0.045
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	20.00	80.88	0	0	0.04	0.44	8.32	0	1.2	0	0.6	0	0	0	0.12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	34,22	22,28	76,82	643,47	0,135	0,825	1,54	1,805	497,725	0,21	65,4	0,48	483,495	541,14	0,015	0,015	0,165
47	УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
312	УЖИН	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
22	УЖИН	Колбаса вареная,	90	11.52	19.98	1.35	231.30	0.198	0.144	0	1.53	26.1	0.009	19.8	0	218.7	160.2	0.009	0	0
Н	УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
389	УЖИН	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	УЖИН	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	21,26	30,01	91,99	745,82	0,514	0,38	70,99	8,15	159,8	0,009	92,72	0	1592,05	365,16	0,009	0	0,075
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2910	140,56	123,56	468,21	3818,65	1,788	2,293	175,736	32,423	1505,818	0,555	387,564	0,56	4597,124	1666,834	0,024	0,015	0,55

День 7 (воскресенье)																				
15	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с вареньем,	230	8.72	9.41	59.69	365.31	0.621	0.299	0	9.476	32.959	0	281.24	0	534.38	419.06	0	0	0.023
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	25,02	19,82	78,06	773,09	0,953	0,779	1,96	13,776	286,059	0,18	322,544	0,88	596,542	588,868	0,008	0,008	0,383
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
98	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшениной)	350	7.60	8.05	25.27	204.33	0.175	0.035	9.1	1.225	18.725	0	10.01	0	223.3	28.42	0	0	0
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1040	43,77	36,31	238,64	1284,55	0,75	0,36	89,28	8,5	237,67	0,12	167,875	0	2354,73	422,88	0	0	0,29
222	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с повидлом)	180	18.47	12.73	28.08	555.52	0.072	0.342	0.486	1.044	177.23	0.09	30.348	0.108	240.86	250.18	0	0	0
377	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	18,76	12,75	50,78	645,26	0,072	0,364	9,506	3,046	206,4	0,09	34,946	0,108	277,378	255,022	0	0	0,198
9	ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.00	7.00	7.00	97.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
304	ужин	Рис отварной	80	2.80	0.40	29.60	133.20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ужин	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
234	ужин	Биточек рыбный (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
338	ужин	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	14,16	14,57	177,11	937,75	0,23	0,41	32,76	8,48	304,94	0	40,62	0	848	90,64	0	0	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3090	102,95	83,68	582,73	3830,45	2,046	1,954	137,506	36,902	1055,069	0,39	577,885	0,988	4343,65	1392,11	0,008	0,008	0,921

День 8 (понедельник)																				
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	8.10	9.74	30.66	242.84	0.2	0.26	1.96	1.26	199.44	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,8	27,72	82,81	839,72	0,37	0,52	3,68	3,08	555,46	0,15	61,84	0	240,1	317,56	0	0	0,04
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
104	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	5.84	3.50	17.89	126.98	0.14	0.105	21.49	1.12	24.08	0	24.815	0	585.66	65.205	0	0	0.035
281	ОБЕД	Биточки паровые	55	10.30	11.76	4.47	163.54	0.022	0.011	0.962	0.209	4.119	0.011	1.512	0	35.959	4.912	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1005	32,77	26,33	91,51	915,45	0,617	0,411	85,432	9,709	162,379	0,111	132,727	0	1946,614	350,917	0	0	0,12
386	ПОЛДНИК	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
396	ПОЛДНИК	Блины с повидлом,	170	12.19	10.23	69.72	425.49	0.391	0.51	1.989	1.19	141.68	0.017	16.201	0.051	165.78	103.12	0.017	0	0.017
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	27,99	23,03	84,72	679,49	0,471	0,85	3,389	1,39	381,678	0,017	16,201	0,051	165,784	103,122	0,017	0	0,017
67	УЖИН	Винегрет овощной	100	4.40	5.53	21.50	168.84	0.52	0.21	31	2.88	78.1	0	0	0	589.5	77.8	0.01	0	0.04
234	УЖИН	Тефтели рыбные (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
377	УЖИН	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
Н	УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
317	УЖИН	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
171	УЖИН	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	34,72	31,03	124,13	880,37	1,649	0,846	45,883	22,266	223,716	0,104	508,497	0	2307,546	1043,734	0,153	0,015	0,985
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2895	126,48	109,31	412,57	3456,03	3,197	2,687	168,384	43,045	1371,233	0,382	746,265	0,051	5494,044	1848,333	0,17	0,015	1,192

День 9 (вторник)																				
173	ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная,	200	7.86	8.86	32.08	239.84	0.2	0.24	1.96	1	191.96	0.04	21.5	0.08	219.16	135	0	0	0.08
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
N	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	24.16	19.27	50.45	647.62	0.532	0.72	3.92	5.3	445.06	0.22	62.8	0.96	281.32	304.808	0.008	0.008	0.44
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	51	59.88	102.94	1297.63	0.621	0.497	79.785	16.385	207.974	0.104	116.85	0	1840.559	306.097	0	0	0.088
376	полдник	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	20.00	80.88	0	0	0.04	0.44	8.32	0	1.2	0	0.6	0	0	0	0.12
219	полдник	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	180	34.38	41.71	50.45	499.50	0.378	1.332	2.07	2.7	586.93	0.324	80.19	0.81	500.62	751.81	0.018	0.018	0.036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	34.58	41.71	70.45	580.38	0.378	1.332	2.11	3.14	595.246	0.324	81.39	0.81	501.216	751.806	0.018	0.018	0.156
52	ужин	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
234	ужин	Шницель рыбный (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
304	ужин	Рис отварной	80	2.80	0.40	29.60	133.20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ужин	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
N	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	24.48	23.15	167.08	968.35	0.314	0.544	16.763	4.709	342.154	0.104	102.924	0	1153.556	373.354	0.153	0	0.722
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2910	135.42	145.21	420.32	3634.98	1.935	3.153	132.578	36.134	1638.434	0.752	390.964	1.77	4610.651	1769.065	0.179	0.026	1.436

День 10 (среда)																				
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7.50	8.18	33.30	237.16	0.1	0.24	1.96	0.48	189.86	0.04	26.9	0.08	258.14	160.5	0.02	0	0.08
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,2	26,16	85,45	834,04	0,27	0,5	3,68	2,3	545,88	0,19	88,24	0,08	498,08	478,06	0,02	0	0,08
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
76	ОБЕД	Сельдь с луком	100	17.64	7.01	3.82	137.05	0.02	0.01	4	0.32	12.4	0	5.6	0	70	23.2	0	0	0.01
94	ОБЕД	Рассольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.46	120.4	0	0	0.037
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	72,27	62,69	182,24	1601,17	0,766	0,63	69,022	12,213	265,646	0,224	162,049	0	2554,598	450,74	0	0	0,305
377	полдник	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
424	полдник	Булочка домашняя	150	27.39	16.50	257.73	750.31	0.36	0.48	2.19	3.105	254.55	0.12	54.195	0.84	493.91	358.01	0.03	0.03	0.09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	27,68	16,52	280,43	840,05	0,36	0,502	11,21	5,107	283,722	0,12	58,793	0,84	530,425	362,845	0,03	0,03	0,288
24	ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
210	ужин	Омлет натуральный	90	7.06	8.15	2.88	112.43	0.054	0.306	0.297	1.584	62.073	0.162	7.452	1.368	86.904	119.18	0.009	0.018	0.027
389	ужин	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
234	ужин	Котлеты рыбные (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
171	ужин	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	43,32	36,97	125,34	1031	1,3	1,127	46,237	24,219	231,003	0,342	472,127	1,918	1882,594	1157,068	0,159	0,043	0,782
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3030	173,67	143,54	702,86	4447,26	2,786	2,819	160,149	50,439	1374,251	0,876	808,209	2,838	6299,697	2481,713	0,209	0,073	1,485

День 11 (четверг)																				
17	ЗАВТРАК	Каша рисовая (молочная), с вареньем,	230	7.77	9.96	56.83	353.81	0.368	0.598	4.485	1.863	450.46	0.069	129.49	0.184	720.71	536.82	0.023	0.023	0.23
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	24,07	20,37	75,2	761,59	0,7	1,078	6,445	6,163	703,555	0,249	170,79	1,064	782,865	706,628	0,031	0,031	0,59
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.56	47.693	0	0	0.037
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
295	ОБЕД	Тефтели куриные (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.93	20.768	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	80,83	94,56	184,66	1308,95	0,552	0,324	65,8	11,408	175,248	0,1	93,693	0	804,557	241,583	0	0	0,077
219	полдник	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	180	34.38	41.71	50.45	499.50	0.378	1.332	2.07	2.7	586.93	0.324	80.19	0.81	500.62	751.81	0.018	0.018	0.036
349	полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	36,58	42,01	126,97	803,14	0,438	1,392	2,87	4,06	645,126	0,444	111,59	0,81	1017,216	806,806	0,018	0,018	0,236
47	ужин	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
22	ужин	Колбаса вареная,	90	11.52	19.98	1.35	231.30	0.198	0.144	0	1.53	26.1	0.009	19.8	0	218.7	160.2	0.009	0	0
312	ужин	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
386	ужин	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	36,06	42,61	86,79	907,82	0,574	0,7	68,39	5,55	385,8	0,009	84,72	0	1352,05	351,16	0,009	0	0,055
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2950	178,74	200,75	503,02	3922,5	2,354	3,554	173,505	33,781	1957,729	0,802	487,793	1,874	4790,688	139,177	0,058	0,049	0,988

День 12 (пятница)																				
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.84	4.42	8.46	135.10	0.08	0.16	1.3	2.6	136.8	0	1.1	0	0.14	0.9	0	0	0.08
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	26,54	22,4	60,61	731,98	0,25	0,42	3,02	4,42	492,82	0,15	62,44	0	240,08	318,46	0	0	0,08
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
295	ОБЕД	Котлета куриная (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.93	20.768	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	39,44	25,13	248,1	1203,83	0,835	0,392	75,77	9,556	223,53	0,208	184,03	0	2773,312	439,298	0	0	0,28
222	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с повидлом)	180	18.47	12.73	28.08	555.52	0.072	0.342	0.486	1.044	177.23	0.09	30.348	0.108	240.86	250.18	0	0	0
19	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	18,47	12,73	121,08	967,76	0,152	0,682	1,886	1,244	417,228	0,09	30,348	0,108	240,858	250,182	0	0	0
67	УЖИН	Винегрет овощной	100	4.40	5.53	21.50	168.84	0.52	0.21	31	2.88	78.1	0	0	0	589.5	77.8	0.01	0	0.04
234	УЖИН	Котлета рыбная (с соусом)	100	21.77	10.11	20.64	263.55	0.15	0.22	13.44	2.26	63.39	0.08	0	0.55	494.12	281.8	0.15	0.01	0.67
304	УЖИН	Рис отварной	150	5.25	0.75	55.50	249.75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
210	УЖИН	Омлет натуральный	90	7.06	8.15	2.88	112.43	0.054	0.306	0.297	1.584	62.073	0.162	7.452	1.368	86.904	119.18	0.009	0.018	0.027
377	УЖИН	Чай с лимоном	220	0.29	0.02	22.70	89.74	0	0.022	9.02	2.002	29.172	0	4.598	0	36.52	4.84	0	0	0.198
338	УЖИН	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	27,65	23,82	114,41	808,07	0,922	0,95	72,621	21,182	263,501	0,162	141,358	1,368	2315,66	806,01	0,035	0,034	0,471
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3130	113,34	84,31	582,34	3901,44	2,2	2,485	157,297	39,502	1417,079	0,61	430,076	1,476	5836,91	1848,65	0,035	0,034	0,851

День 13 (суббота)																				
15	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с вареньем,	230	8.72	9.41	59.69	365.31	0.621	0.299	0	9.476	32.959	0	281.24	0	534.38	419.06	0	0	0.023
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.2	0.28	1.96	2.16	189.8	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	3.45	0.28	47.10	0.032	0.18	0	1	35.5	0.1	7.8	0.88	56	76.808	0.008	0.008	0.32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	25,02	19,82	78,06	773,09	0,953	0,779	1,96	13,776	286,059	0,18	322,544	0,88	596,542	588,868	0,008	0,008	0,383
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	370	5.81	9.66	7.92	143.82	0.037	0.074	48.951	0.925	85.507	0	19.129	0	336.89	42.365	0	0	0
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	55,64	75,74	123,17	1468,5	1,298	0,831	69,146	26,385	247,171	0,104	527,819	0	2121,589	890,947	0,01	0,015	0,098
424	полдник	Булочка домашняя	150	27.39	16.50	257.73	750.31	0.36	0.48	2.19	3.105	254.55	0.12	54.195	0.84	493.91	358.01	0.03	0.03	0.09
376	полдник	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	20.00	80.88	0	0	0.04	0.44	8.32	0	1.2	0	0.6	0	0	0	0.12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	27,59	16,5	277,73	831,19	0,36	0,48	2,23	3,545	262,87	0,12	55,395	0,84	494,505	358,005	0,03	0,03	0,21
47	ужин	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
22	ужин	Колбаса вареная,	90	11.52	19.98	1.35	231.30	0.198	0.144	0	1.53	26.1	0.009	19.8	0	218.7	160.2	0.009	0	0
312	ужин	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
386	ужин	Кефир, йогурт, ряженка,	200	15.80	12.80	15.00	254.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	36,06	42,61	86,79	907,82	0,574	0,7	68,39	5,55	385,8	0,009	84,72	0	1352,05	351,16	0,009	0	0,055
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2960	145,51	155,87	595,15	4121,6	3,275	2,85	171,726	55,856	1229,9	0,413	1017,478	1,72	5398,686	2221,98	0,057	0,053	0,776

День 14 (воскресенье)																				
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	8.10	9.74	30.66	242.84	0.2	0.26	1.96	1.26	199.44	0	0.5	0	0.16	0	0	0	0.04
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	9.00	7.80	50.00	264.80	0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	216.34	124.56	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0.16	3.28	0.05	26.28	0	0.02	0	0.04	4.8	0.08	0	0	6	6	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.06	0.14	0.2	176	0.05	7	0	17.6	100	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29.8	27.72	82.81	839.72	0.37	0.52	3.68	3.08	555.46	0.15	61.84	0	240.1	317.56	0	0	0.04
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
9	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.00	7.00	7.00	97.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшениной)	350	7.60	8.05	25.27	204.33	0.175	0.035	9.1	1.225	18.725	0	10.01	0	223.3	28.42	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Шницель говяжий (с соусом),	130	28.13	31.36	24.51	492.74	0.065	0.065	6.76	1.001	15.756	0.143	13.923	0.104	576.51	30.524	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7.90	1.00	2.10	233.80	0.1	0	0	1.1	23	0	33	0	0	87	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	53,77	52,42	178,38	1566,14	0,645	0,325	47,14	7,636	188,261	0,263	135,333	0,104	2168,411	340,944	0	0	0,245
219	ПОЛДНИК	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	180	34.38	41.71	50.45	499.50	0.378	1.332	2.07	2.7	586.93	0.324	80.19	0.81	500.62	751.81	0.018	0.018	0.036
389	ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	35,38	41,91	70,65	591,5	0,398	1,352	6,07	5,5	600,926	0,324	88,19	0,81	740,616	765,806	0,018	0,018	0,056
67	УЖИН	Винегрет овощной	100	4.40	5.53	21.50	168.84	0.52	0.21	31	2.88	78.1	0	0	0	589.5	77.8	0.01	0	0.04
309	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
492	УЖИН	Котлеты рыбные с соусом,	130	16.17	16.56	23.19	269.03	0.104	0.182	8.125	1.898	36.4	0.221	19.175	0.715	639.44	92.144	0.013	0.013	0.026
Н	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.80	0.60	16.70	75.40	0.05	0	0	1.54	11.5	0	12.5	0	0	53	0	0	0
376	ужин	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	20.00	80.88	0	0	0.04	0.44	8.32	0	1.2	0	0.6	0	0	0	0.12
317	ужин	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	32,27	33,94	167,49	1039,35	0,95	0,533	39,165	10,238	178,495	0,221	36,775	0,715	1256,544	243,644	0,023	0,013	0,186
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2960	152,42	157,19	528,73	4177,71	2,453	2,79	126,055	33,054	1571,142	0,958	349,138	1,629	5239,671	1700,954	0,041	0,031	0,557
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			41745	1937,55	1807,89	7144,87	53766,53	33,431	37,193	2198,937	554,54	9924,721	7,969	7439,05	17,434	10574,551	4840,26	1,076	0,438	13,577
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2981,79	138,4	129,14	510,35	3840,47	2,39	2,66	157,07	39,61	1423,19	0,57	531,36	1,25	5041,04	1774,3	0,08	0,03	0,97
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				14,41	30,26	53,15														