

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермешелевый	220	6	7	20	167	120	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			фрукты								
			итого		500	21	28	73	628		0
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			итого		260	9	13	46	344		0
1	5	Обед	закуска	Салат из редьки	100	1	6	4	75	57	
			1 блюдо	Суп с рисом и рыбными фрикадельками	300	10	4	18	146	101/107	
			2 блюдо	Котлета мясная	90	15	15	8	232	268	
			гарнир	Рагу из овощей	220	3	40	26	202		
			напиток	Компот из чернослива	200		8	21	98	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		1010	36	74	123	976		0
			1	5	Полдник	булочное	Печенье	30	7	7	23
напиток	Сок	200				1	0,2	20,2	92		
фрукты											
итого		230				8	7,2	43,2	250		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Курица запеченная	135	33	36	0,09	461	293	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая/соус томатный	270	14	13	64	430	302/330	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Огурцы соленые	100	1	0	2	13	21	
			фрукты	Груша	200	0,3	0,08	15,07	62,12		
			итого		1025	55,6	50,16	149,23	1280,24		0
1	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	150	8	5	13	131		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		150	8	5	13	131		0
1	5	Итого за день:			3175	137,6	177,36	447,43	3609,24		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	31	24	25	446	219	
				Яйцо отварное	40	5	5	0,28	63	209	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты								
			итого		460	46	44	76,28	896		0
1	6	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1,2	0,3	11	57		
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			итого		400	2,2	0,5	31,2	149		0
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы и чеснока	100	2	5	9	88	30	
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне	265	7	8	20	173	97	
			2 блюдо	Рыба запеченная в омете	185	32	11	5	248	249	
			гарнир	Картофельное пюре	252	5	10	37	262	349	
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		1127	57	36,2	151,2	1157		0
			1	6	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	7	8	35
напиток	Ряженка	200				6	5	8	108		
фрукты											
итого		300				13	13	43	349		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	100	10	20	0,8	226	243	
			гарнир	Капуста жареная	230	6	8	14	153	323	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	9	89		
итого		775	27,32	35,14	115,24	893		0			
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Апельсины	200	1,2	0,3	11	57		
			итого		200	1,2	0,3	11	57		0
1	6	Итого за день:			3262	146,72	129,14	427,92	3501		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	207	8	11	34	271	262	
				Омлет натуральный	58	6	11	1	124	284	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	

			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			фрукты								
			итого		545	28	41	82	813		0
1	7	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			итого		400	2	1,2	37,2	175		0
1	7	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3	7	10	117	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой пшено на мясо костном бульоне	262	6	7	17	153	101	
			2 блюдо	Зразы рубленые	90	16	20	11	286	274	
			гарнир	Рис отварной/ соус сметанный с томатом и луком	300	7	13	68	415	302/330	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		1077	42,32	49,14	190,44	1367		0
1	7	Полдник	булочное	Пирожок с капустой	100	7	8	35	241		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		300	13	13	43	349		0
1	7	Ужин	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	19	23	35	422	394	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из свежего огурца	100	1	6	3	71	20	
			кисломол.								
			итого		745	30,3	31,08	120,07	878,12		0
1	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	150	8	5	13	131		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		150	8	5	13	131		0
1	7	Итого за день:			3217	123,62	140,42	485,71	3713,12		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	170	10	10	37	279	204	
				Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	209	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1	
			фрукты	Апельсины	200	1,2	0,3	11	57		
			итого		670	25,2	27,9	94,28	743		0
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			итого		260	10	16	52	387		0
2	1	Обед	закуска	Салат нежный	100	3	9	8	124	138	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	267	6	9	12	156	82	
			2 блюдо	Курица запеченная/ соус томатный	95	23	27	1	340		
			гарнир	Картофельное пюре	200	4	7	29	203	312	
			напиток	Кисель	200			27	109	334	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		962	43	53	123	1155		0
2	1	Полдник	булочное	Печенье	35	7	7	23	158		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		235	13	12	31	266		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Макаронник с мясом	255	24	26	60	566	285	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200			23	97	349	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Салат из свежего помидора с маслом	100	1	6	5	80	23	
			итого		675	32	33	141	995		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			фрукты								
			итого		200	1	0,2	20,2	92		0
2	1	Итого за день:			3002	124,2	142,1	461,48	3638		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная Дружба	170	6	9	31	231	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	

			итого		630	17	26	100	701		0
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом и сыром	80	9	14	25	266	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379	
			итого		280	15	21	52	461		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	6	3	71	20	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясо костном бульоне	262	6	9	17	170		
			2 блюдо	Тефтеля мясная с соусом томатным	95	10	14	10	205	279	
			гарнир	Капуста тушеная	230	6	7	24	182	1.164	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		987	30,3	37,08	115,07	913,12		0
2	2	Полдник	булочное	Булочка вкусняшка	75	5	9	35	245		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		275	11	14	43	353		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	280	24	28	47	541	430	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	102	388	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	91	45	
			итого		700	33,32	34,14	133,44	986		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Крем творожный	130	14	7	25	217		
			итого		130	14	7	25	217		0
2	2	Итого за день:			3002	120,62	139,22	468,51	3631,12		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с колбасой и кукурузой	240	15	19	25	334	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379	
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			фрукты								
			итого		500	25	35	76	721		0
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1	
			гор.напиток	Чай на молоке	200	5	5	22	152	375/378	
			итого		260	9	14	46	344		0
2	3	Обед	закуска	Икра баклажанная	100	1,9	8,9	7,7	119	29	
			1 блюдо	Суп из овощей на мясо костном бульоне	262	6	8	11	136		
			2 блюдо	Картофельная запеканка с рыбой минтай	265	30	13	31	363	284	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	102	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		927	45,22	31,04	120,14	943		0
2	3	Полдник	булочное	Пирожок с яблоком	100	5	5	51	268		
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			итого		300	6	5,2	71,2	360		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Зразы рубленые	90	16	20	11	286	274	
			гарнир	Овощное рагу	220	5	13	23	226	143	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,37	0,08	15	65	377	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105		
			закуска	Винегрет	100	1,4	10,16	7,53	128,19	67	
				Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	209	
				Апельсин	300	2	0,4	16,3	86		
			итого		1070	36,77	49,24	126,11	1106,19		0
2	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		100	5	3,2	8,5	87		0
2	3	Итого за день:			3157	126,99	137,68	447,95	3561,19		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	6	6	18	162	121	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376	
			хлеб	Горячий бутерброд	100	11	15	24	281	8	
			фрукты								
			итого		500	17,3	21,08	57,07	505,12		0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	80	6	16	24	272	428	

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6	7	27	195	379		
			<i>итого</i>		280	12	23	51	467			0
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с растительным маслом	100	3	7	10	117	125		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой рисовой на мясе костном бульоне	262	5	6	17	152	136		
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	16	18	4	239	100		
			гарнир	Макароны отварные	157	5	6	36	228	203		
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118			
			<i>итого</i>		919	37	38,2	133,2	1051			0
2	4	Полдник	булочное	Печенье	35	7	7	23	158			
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108			
			<i>итого</i>		235	13	12	31	266			0
2	4	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	185	27	7	5	187	229		
			гарнир	Картофель жареный из отварного	250	6	21	51	418	313		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			закуска	Салат из моркови и чеснока	100	1	5	7	78	62		
			<i>итого</i>		855	41,3	34,08	131,07	997,12			0
2	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты	Банан	200	2	0,6	25	115			
			<i>итого</i>		200	2	0,6	25	115			0
2	4	Итого за день:			2989	122,6	128,96	428,34	3401,24			0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с повидлом	235	36	26	64	644	296		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,37	0,08	15	65	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			фрукты	Банан	207	1		25	115			
			<i>итого</i>		692	40,37	26,08	126	929			0
2	5	Завтрак 2	фрукты									
			хлеб	Хлеб с маслом	60	4	9	24	192	1		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382		
			<i>итого</i>		260	10	16	52	387			0
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	3	6	15	124			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	270	6	9	9	147	88		
			2 блюдо	Котлета рыбная из минтая	105	14	6	8	147	234		
			гарнир	Картофель отварной	200	4	6	32	205	310		
			напиток	Компот из сухофруктов	200			23	97	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118			
			<i>итого</i>		975	34	28	133	943			0
2	5	Полдник	булочное	Булочка домашняя	75	5	10	43	283			
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92			
			<i>итого</i>		275	6	10,2	63,2	375			0
2	5	Ужин	гор.блюдо	Сосиска отварная	100	10	20	1	226	243		
			гарнир	Запеканка капустная	250	9	13	41	322	162		
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	102	388		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	22	105			
			закуска	Салат из свежего огурца	100	1	6	3	71	20		
			<i>итого</i>		770	27,32	40,14	122,44	973			0
2	5	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	6	5	8	108			
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		200	6	5	8	108			0
2	5	Итого за день:			3172	123,69	125,42	504,64	3715			0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые	210	34	25	33	502	242		
				Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	209		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	5	5	22	152	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4	8	24	192	1		
			фрукты									
			<i>итого</i>		510	48	42,6	79,28	909			0
2	6	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1,2	0,3	11	57			
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92			
			<i>итого</i>		400	2,2	0,5	31,2	149			0
2	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоком	100	1	6	12	107	54		

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	3,86	6,4	21,11	126	111	
			2 блюдо	Курица отварная	130	36,2	36,6		473,6	288	
			гарнир	Каша гороховая	155	17	5	35	253	197	
			напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28	115	344	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		960	68,22	56,16	156,11	1368,6		0
2	6	Полдник	булочное	Булочка российская	75	5	6	44	254		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		275	11	11	52	362		0
2	6	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная в омлете	185	32	11	5	248	249	
			гарнир	Картофель отварной	250	5	9	41	267	310	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,37	0,08	15	65	377	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	52	
			итого		880	49,37	31,08	136	1022		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты	Яблоко	200	1	1	17	83	338	
			итого		200	1	1	17	83		0
2	6	Итого за день:			3225	179,79	142,34	471,59	3893,6		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	212	9	11	40	300	262	
			гор.блюдо	Омлет натуральный	58	6	11	1	124	284	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	28	195	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80	9	14	24	260	1	
			фрукты								
			итого		550	30	43	93	879		0
2	7	Завтрак 2	фрукты	Апельсины	200	1,2	0,3	11	57		
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			итого		400	2,2	0,5	31,2	149		0
2	7	Обед	закуска	Огурец соленый	100	1		2	13		
			1 блюдо	Борщ с фасолью на мясо костном бульоне	272	8	9	16	174	84	
			2 блюдо	Рыба припущенная	140	26	6	1	161	227	
			гарнир	Рис отварной/соус сметанный с томатом и луком	300	7	14	68	415	302/333	
			напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	24	118		
			итого		1137	53	31,2	167,2	1149		0
2	7	Полдник	булочное	Печенье	60	12	7	40	270		
			напиток	Ряженка	200	6	5	8	108		
			итого		260	18	12	48	378		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Азу	300	19	23	32	408	394	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	15,07	62,12	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	6	1	36	176		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	4	1	31	147		
			закуска	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	9	89		
			булочное								
			итого		745	30,3	30,08	123,07	882,12		0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	100	5	3	9	87		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		100	5	3	9	87		0
2	7	Итого за день:			3192	138,5	119,78	471,47	3524,12		0
Среднее значение за период:					3111,286	130,56571	135,25	462,06	3592,25		#ДЕЛ/0!