

	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1,1
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,3	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,28	12,31	63,34	408,62	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД	Расольник с мясом со сметаной	180	1,17	3,64	9,40	275,06	73
	Пельмени мясные отварные	180	18,52	10,93	31,66	299,41	392
	Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	75,6	14
	Огурец лимонный	180	0,18	0,00	23,13	94,5	436
	Напиток лимонный	40	3,16	0,40	19,32	194	701
	Хлеб пшеничный	620	23,33	14,97	84,51	938,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		70/10	7,50	5,59	12,17	128,22	239
ПОЛДНИК	Оладьи из творога с повидлом	180/10	0,00	0,00	11,70	44,35	132
	Чай с сахаром	250	7,50	5,59	23,87	172,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1375	42,41	33,07	188,02	1588,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,48	6,75	25,28	97,47	133
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,30	432
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1,1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,68	15,59	54,58	401,05	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Птица тушеная с овощами	70	8,23	7,55	2,06	108,93	301
	Салат из моркови	50	0,45	5,10	3,60	62,00	9
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,58	20,86	87,61	632,69	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,57	9,93	1,06	215,86	210
	Конфеты	150	0,21	1,23	10,41	53,85	504
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	8,94	11,56	42,49	408,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46,00	51,21	188,78	1500,80	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5,66	9,35	19,24	183,97	167

	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1.1
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,30	432
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	8,54	15,24	48,54	365,27	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	308,00	83
	Каша гречневая	130	9,00	5,90	21,83	176,29	414
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	122,35	348
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,83	3,34	5,16	53,33	4/1
	Котлеты рыбные	80	8,54	5,26	9,68	221,90	492
	Кисель из экстракта ягодного с'виф "С"	180	0,00	0,00	25,20	97,20	73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,18	20,30	95,96	1073,07	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609
	Яблоки свежие	50	0,20	0,00	5,10	19,00	394
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	2,45	2,94	39,12	188,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	38,47	38,68	199,92	1695,12	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	8,84	15,43	50,00	371,81	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД							
	Суп-лапша с курицей	180	1,58	3,65	8,59	173,62	86
	Зразы картофельные с мясом говядины	150	11,62	8,85	24,38	226,50	19/8
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	82,23	330
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным	45	0,72	3,33	1,76	140,19	1-с
	Компот из смеси сухофруктов с'виф "С"	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	17,95	17,73	80,11	815,54	
ПОЛДНИК							
	Булочка сдобная (п,п)	70	11,02	2,45	41,36	231,00	485
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,00	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	15,58	6,52	48,92	316,00	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1340	45,17	42,88	183,13	1562,35
День 6										
ЗАВТРАК										
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,48	6,75	25,28	183,75	133			
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,30	432			
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1.1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД										
	Борщ с мясом со сметаной	180	1,31	3,53	9,18	373,80	57			
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204			
	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373			
	Помидор свежий	50	0,50	0,17	1,84	121,00	Б/Н			
	Напиток лимонный	180	0,18	0,00	23,13	94,50	436			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ПОЛДНИК										
	Рогалик сахарный	70	0,00	0,00	0,00	324,00	69			
	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 7										
ЗАВТРАК										
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5,66	9,35	19,24	183,97	67			
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,30	432			
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1.1			
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД										
	Суп полевой с крупой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	288,00	312			
	Голубцы ленивые	150	13,23	8,48	18,99	205,32	298			
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20			
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	180	0,45	0,00	24,30	136,00	527			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ПОЛДНИК										
	Вареники ленивые (отварные)	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132			
	Чай с сахаром	260	11,30	8,27	23,36	240,45				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 8										
ЗАВТРАК										
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274			

	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,30	432
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	7,87	13,65	58,46	387,76	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59,00	
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	338,00	434
	Птица тушеная с овощами	70	8,23	7,55	2,06	108,93	301
	Салат из свеклы	50	0,71	3,44	4,18	146,95	33
	Кисель из экстракта ягодного с вит "С"	180	0,00	0,00	25,20	97,20	73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,44	24,04	77,42	905,50	
ПОЛДНИК	Гренка молочная	70	3,29	2,84	12,21	182,63	92
	Банан	40	0,60	0,20	8,40	38,40	Б/н
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	3,89	3,04	32,31	265,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	36,00	43,93	172,29	1617,64	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Макаронь отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,8	301
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	14,52	19,07	49,09	426,81	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,33	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,20	16,30	68,33	
ОБЕД							
	Суп с клецками и мясом	180	1,48	2,23	9,05	262,28	85
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	315
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92	363
	Рыба запеченная с овощами	70	9,55	5,42	6,99	114,62	254
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,09	5,50	1,41	160	19/1
	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,00	19,24	93,90	925,56	
ПОЛДНИК							
	Пудинг манный	130	5,97	4,89	33,93	203,57	190
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	165,6	490
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	7,41	6,59	56,73	413,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	41,23	45,10	216,02	1834,22	
День 10							

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	64
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,70	44,35	132
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,77	12,54	39,59	296,14	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД	Суп гороховый с курицей	180	26,86	17,57	28,89	381,22	68
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Картофель тушеный с мясом	200	4,34	12,18	30,18	252,18	132
	Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	95,60	14
	Напиток лимонный	180	0,18	0,00	23,13	94,50	436
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	37,33	30,47	117,73	991,14
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	70	3,64	1,40	42,21	195,79	454
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	189,16	397
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,70	4,05	55,39	384,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	53,60	50,26	216,81	2116,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14005	418,19	433,40	1852,52	17083,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1400,5	41,82	43,34	185,25	1789,09	