

1	3	Завтрак	гор. блюдо	картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	216
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
			фрукт	яблоко	150	0,45	0	12,9	60	
			итого		550	13,23	24,43	88,3	595,4	
1	3	Обед	1 блюдо	суп картоф. с крупой	250	2,5	3	14,3	116	138
			мясн. блюдо	тефтели мясные	100	9,3	11,1	11,2	184	461
			гарнир	рагу из овощей	200	4	16,6	23	249,6	224
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			итого		810	19,96	31,3	91,4	735,1	
1	3	Итого за день:			1360	33,19	55,73	179,7	1330,5	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	гуляш мясной, рис отварной	300	20,2	17,1	59,6	480	437/587/511
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
			итого		580	28,78	28,73	98	773,4	
			1 блюдо	борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
1	4	Обед	2 блюдо	оладьи с повидлом	220	14,6	14	92,2	556	732
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			фрукт	яблоко	150	0,45	0	12,9	60	
			итого		850	18,13	19,63	149,3	854,7	
			итого за день:		1430	47,91	48,36	247,3	1628,1	
1	4	Итого за день:								
1	5	Завтрак	мясн. блюдо	котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
			гарнир	капусты тушеная	200	5	9,2	21,4	188	214
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
			хлеб	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	79,6	
			итого		580	25,1	38,44	80,6	770,6	
1	5	Обед		суп рыбный	250	1,4	0,3	0,3	130	181

			2 блюдо	запеканка рисов с повид	220	7,6	12	50	344	314
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			вып	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
			итого		800	18,48	25,83	139,3	985,7	
1	5	Итого за день:			1380	43,58	64,27	219,9	1756,3	
2	1	Завтрак	гор. блюдо	каша рисовая и яйцо отвар	240	8,1	12,6	30,3	271	302/337
			бутерб	бутерброд с сыром	60	8,04	13,56	12,48	210,84	3
			гор. напиток	кофейный напиток	200	2,28	0,27	14,9	152	692
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			фрукт	яблоко	100	0,3	0	9,6	40	
			итого		630	21	26,7	82,18	741,64	
2	1	Обед	1 блюдо	борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
			2 блюдо	картофель тушеный	210	4,2	12,8	37	242	216
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	79,6	
			вып	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
			итого		800	16,44	31,74	146,5	894,6	
2	1	Итого за день:			1430	37,44	58,44	228,68	1636,24	
2	2	Завтрак	гор. блюдо	картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	520
			рыб. блюдо	котлета рыбная	100	17,4	11,8	1,8	188	388
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
			итого		570	25,24	35,53	69,9	707,7	
2	2	Обед	1 блюдо	растолыник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
			2 блюдо	плов	220	16,2	8,85	28,35	262,5	443
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			вып	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
			итого		800	27,78	26,88	130,95	878,2	
2	2	Итого за день:			1370	53,02	62,41	200,85	1585,9	
2	3	Завтрак	итого		100	11,1	23,9	1,6	266	413

			соус	соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	567
			гарнир	греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	665
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
			итого		570	13,87	22,78	63,93	508,8	
2	3	Обед	1 блюдо	суп картоф. с макар. издел	250	2,9	2,5	21	120	140
			2 блюдо	капуста тушеная	250	5	9,2	21,4	188	214
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			вып	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
			итого		830	17,38	25,23	131,4	819,7	
2	3	Итого за день:			1400	31,25	48,01	195,33	1328,5	
2	4	Завтрак	хлеб	бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
			мясн. блюдо	котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
			гарнир	рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	511
			соус	соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		620	25,84	39,73	110,5	910,7	124
2	4	Обед	1 блюдо	щи из св. капусты с картоф	250	2	4,3	10	88	
			гор. блюдо	картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	520
			рыб. блюдо	котлета рыбная	100	17,4	11,8	1,8	188	388
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			итого		810	27,76	25,7	83,9	679,5	
2	4	Итого за день:			1430	53,6	65,43	194,4	1590,2	
2	5	Завтрак	гор. блюдо	каша рисовая и яйцо отвар	320	10,9	13,8	32,1	303	302/337
			напиток	кисель из повидло	200	0	0	38,4	150	647
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			итого		550	13,18	14,07	85,4	520,8	
2	5	Обед	1 блюдо	суп мясной с макар. изд	250	7	7,9	24,7	141	160

		2 блюдо	гуляш мясной с макарон	250	22,2	17,1	55,2	470	437/587/516
		гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
		хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
		вып	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
		итого		830	38,68	38,53	168,9	1122,7	
2	5	Итого за день:		1380	51,86	52,6	254,3	1643,5	
		Среднее значение за период:		1393	44,556	57,609	215,47	1673,57	