

			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	2	Итого за день:			1360	37,35	60,99	184,06	1451,5	
1	3	Завтрак	мясн.блюдо	котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
			гарнир	капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	186	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	3	Обед		ши из свеж.капусты с карт	250	2	4,3	10	88	124
				макаронны отварные с сыром	230	10,8	12,34	42,6	334	516
				чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
				хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
				булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
					810	22,28	30,17	141,6	933,7	
1	3	Итого за день:			1440	47,38	68,61	229,9	1529,1	
1	4	Завтрак	мясн.блюдо	сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	413
			соус	соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
			гарнир	греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508
			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		570	13,87	22,78	63,93	508,8	
1	4	Обед	1 блюдо	рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
			мясн.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	
			выпечка	булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792
			итого		800	27,78	26,88	130,95	878,2	
1	4	Итого за день:			1370	41,65	49,66	194,88	1367	
1	5	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		
1	5	Обед		суп молочный с макар.изд	250	7	7,9	24,7	141	160	
				оладьи с повидлом	220	14,6	14	92,2	556	732	
				чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
				хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7		
				булочка домашняя	100	7,60	13,2	61	394	792	
					800	31,08	35,43	205,9	1208,7		
1	5	Итого за день:			1370	56,32	70,96	275,8	1916,4		
2	1	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	140	
2	1	Обед	1 блюдо	суп картоф.с макар. издел	250	2,9	2,5	21	120	140	
			2 блюдо	сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	413	
			гарнир	греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508	
			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	29,76	37,4	122,3	943,5		
2	1	Итого за день:			1430	55,6	77,13	232,8	1854,2		
2	2	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 сливком	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3	
			фрукт	яблоко	150	0,45	0	12,9	60		
			итого		630	13,23	24,43	88,3	595,4		

2	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
			мясн. блюдо	котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
			гарнир	рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	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	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			итого		810	27,26	28,5	126,5	871,5	
2	2	Итого за день:			1440	40,49	52,93	214,8	1466,9	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	пудинг 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	
2	3	Обед	1 блюдо	суп картоф. с макар. издеп	250	2,9	2,5	21	120	140
			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	19,98	28,03	160	975,7	
2	3	Итого за день:			1370	33,85	50,81	223,93	1484,5	
2	4	Завтрак	гор. блюдо	каша пшеничная 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	4	Обед	1 блюдо	суп молочный с макар. изд	250	7	7,9	24,7	141	160
			2 блюдо	пудинг 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	4	Итого за День:		1380	51,86	52,6	254,3	1643,5	
2	5	Завтрак	2 блюдо	100	11,1	23,9	1,6	266	413
			гарнир	200	7	8,2	47	294	516
			гор.напиток	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого	530	19,98	32,43	76,6	677,6	
			1 блюдо	250	1,4	0,3	0,3	130	181
2	5	Обед	мясн.блюдо	100	16,9	14,4	16	261	451
			картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	520
			гор.блюдо	200	0,2	0	15	58	685
			гор.напиток	200	2,28	0,27	14,9	67,8	
			хлеб	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого	810	25,66	24,3	88,4	664,5	
2	5	Итого за День:		1340	45,64	56,73	165	1342,1	
		Среднее значение за период:				#ССЫЛКА1	#####	0	