

«Утверждаю»

Заведующий  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад  
общеразвивающего вида №6 г.Слюдянки»

И.К.Дегтярева  
2024 г



*Примерное 20-дневное меню  
для детей в возрасте с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием,  
в дошкольных образовательных учреждениях  
Слюдянского муниципального района*

Всесезонное



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021 год

Примерное 20-дневное меню для организации питания воспитанников в дошкольной образовательной организации

возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценное ть, ккал	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,16	5,33	16,29	106,93	0,08	0,15	19,6	0,2	0,64	38,5	146,62	30,5	88,62	0,8	0,01	0	0,18	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38	
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	90,2	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	4,55	22,75	0,36	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,4	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0	0	0	0	
Пром.	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0	0	0	0	0,05	12,9	1,4	0,7	0,9	0,09	0	0	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>13,56</b>	<b>53,45</b>	<b>353,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>59,4</b>	<b>0,6</b>	<b>1,37</b>	<b>135,1</b>	<b>298,87</b>	<b>69,77</b>	<b>213,77</b>	<b>1,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																				
Пром.	Огурец в нарезке	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	2,5	0	0	30,5	11,5	7	10	0,18	0	0	0	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,61	5,61	5,7	92,2	0,02	0,02	53	0	9,74	34	47,4	13,2	26	0,35	0,01	0	0,14	
54-12м-2020	Плов с курицей	150	15,5	6	24,86	236	0,05	0,05	60,25	0	1,76	57,5	15	41	105	0,7	0,02	0,01	0,45	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	55	28	18	25	0,43	0	0	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>23,83</b>	<b>12,41</b>	<b>66,76</b>	<b>486,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>185,75</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>200</b>	<b>148,4</b>	<b>89,2</b>	<b>203,5</b>	<b>2,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	
<b>Полдник</b>																				
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,65	38,65	177	0,02	0,02	1,5	0	0	30	8	5	18	0,3	0	0	0	
Пром.	Молоко	200	4,8	8,4	9,4	114	0,08	0,27	34	0,9	2,6	52	260	18	130	0,18	0,01	0	0,3	
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>10,05</b>	<b>48,05</b>	<b>291</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>35,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>82</b>	<b>268</b>	<b>23</b>	<b>148</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	
<b>Ужин</b>																				
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	180	5,48	8,16	34,32	249,24	0,06	0,06	28,44	1,9	0,04	49	151,2	13,2	80	0,57	0,01	0	0,07	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,38	0	0	0	
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08	
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>10,52</b>	<b>10,03</b>	<b>74,93</b>	<b>452,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,34</b>	<b>1,9</b>	<b>10,4</b>	<b>171,45</b>	<b>290,45</b>	<b>40,55</b>	<b>170,05</b>	<b>3,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2035</b>	<b>52,91</b>	<b>46,23</b>	<b>261,37</b>	<b>1696,4</b>	<b>0,79</b>	<b>1,01</b>	<b>320,99</b>	<b>3,4</b>	<b>30</b>	<b>608,55</b>	<b>1028,3</b>	<b>229,72</b>	<b>747,92</b>	<b>9,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,3	8,6	30,2	196,2	0,13	0,1	29,6	0,8	0,41	32	105	27	102	0,85	0,02	0	0,16	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0	
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,6</b>	<b>16,96</b>	<b>57,36</b>	<b>389,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>54,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,45</b>	<b>82,8</b>	<b>119,5</b>	<b>36</b>	<b>138,2</b>	<b>1,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	

<i>Второй завтрак</i>																			
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Обед</i>																			
54-13з-2020	Салат из свежеты варной	50	0,66	3,16	3,83	38,16	0	0,02	0,56	0	1,9	53,33	16	9,16	16,33	0,35	0,01	0	0,09
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,73	5,8	13,61	125,5	0,06	0,05	54	0	5,53	45	31	14,8	46,4	0,52	0,01	0	0,18
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	8,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,11	16,6	0,7	0,09	51	30	15	78	1,05	0,01	0	0,26
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,78	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0	0,04
54-1г-2020	Макарони отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,8	0	24	12	7,2	36	0,58	0,01	0	0,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,2	50	2,1	4,3	0,06	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>745</b>	<b>23,03</b>	<b>29,39</b>	<b>104,01</b>	<b>771,9</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>111,52</b>	<b>1,7</b>	<b>7,84</b>	<b>222,73</b>	<b>207,5</b>	<b>60,86</b>	<b>235,93</b>	<b>3,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>
<i>Полдник</i>																			
496/2	Коржик молочный	50	3,25	5	26,25	162,37	0,02	0,02	22,5	1,3	0,03	39,37	12,5	4,75	31,25	0,38	0	0	0,08
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	0,01	2,45	0	19,2	31	9,8	6,5	11	0,21	0	0	0,04
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,45</b>	<b>5,1</b>	<b>38,55</b>	<b>212,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>24,95</b>	<b>1,3</b>	<b>19,2</b>	<b>70,37</b>	<b>22,3</b>	<b>11,25</b>	<b>42,25</b>	<b>0,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>
<i>Ужин</i>																			
287	Запеканка капустная с маслом	180	4,1	12,48	20,76	219,6	0,04	0,06	31,9	4,2	2,01	57,2	75,37	16,04	55,5	0,51	0,02	0	0,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>7,84</b>	<b>13,15</b>	<b>59,87</b>	<b>399,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>34,28</b>	<b>4,2</b>	<b>8,26</b>	<b>135,65</b>	<b>167,52</b>	<b>41,09</b>	<b>113,05</b>	<b>3,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2100</b>	<b>43,82</b>	<b>64,78</b>	<b>277,97</b>	<b>1884,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,66</b>	<b>225,65</b>	<b>8,6</b>	<b>39,4</b>	<b>531,55</b>	<b>539,42</b>	<b>156,4</b>	<b>542,03</b>	<b>10,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,37</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>																			
<i>Завтрак</i>																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	2,7	5,4	19,9	116,8	0,04	0,08	18,4	0,3	0,4	28	97	10	55	0,34	0,02	0	0,13
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>14,86</b>	<b>49,26</b>	<b>334,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>50,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>108,8</b>	<b>164</b>	<b>25,1</b>	<b>130</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>
<i>Второй завтрак</i>																			
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Обед</i>																			
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	68	0,01	0,01	35,3	0	12,3	66,66	21,66	8,66	14	0,17	0,01	0	0,07
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	4,93	5,77	11,26	116,86	0,03	0,03	53,2	0	5,41	45,4	35,6	15,4	35,4	0,36	0,01	0	0,2
54-2р-2020	Котлеты рыбные	70	7,16	4,63	5,95	114,53	0,09	0,07	20,38	1,1	0,2	71,5	15,75	11,62	102	0,45	0,03	0,02	0,25
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,1	21,8	0,7	9,2	55	39	18	74	0,82	0,02	0	0,23
54-2с-2020	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,1	0,13	4,6	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	59	18	22	18	0,5	0	0	0,01
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>19,45</b>	<b>22,21</b>	<b>81,84</b>	<b>617,89</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>135,08</b>	<b>1,9</b>	<b>27,7</b>	<b>325,16</b>	<b>178,15</b>	<b>86,14</b>	<b>282,8</b>	<b>2,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,87</b>
<i>Полдник</i>																			
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	1,5	0	50,5	12	6,5	41	0,56	0,03	0	0,11
Пром.	Снежок	200	4,4	7	21,6	152	0,05	0,2	29	0,4	1,8	52	262	20	130	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>11,1</b>	<b>52,1</b>	<b>329</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>48,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>102,5</b>	<b>274</b>	<b>26,5</b>	<b>171</b>	<b>0,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
<i>Ужин</i>																			
355	Вареники ленивые	180	12,39	25,11	21	388,6	0,03	0,17	40,85	0	0,04	59,59	203,91	12,33	178,96	0,36	0,02	0,02	0,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5

	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>20,83</b>	<b>29,28</b>	<b>63,21</b>	<b>632,44</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>68,15</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>168,04</b>	<b>448,16</b>	<b>65,78</b>	<b>329,01</b>	<b>1,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2105</b>	<b>57,58</b>	<b>77,63</b>	<b>264,59</b>	<b>2024</b>	<b>0,93</b>	<b>1,12</b>	<b>301,63</b>	<b>4,7</b>	<b>62,7</b>	<b>724,5</b>	<b>1086,9</b>	<b>210,72</b>	<b>925,41</b>	<b>8,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>2,99</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,95	5,09	18,08	110,79	0,06	0,14	19,42	0,2	0,66	27,94	146,44	7,46	72,16	0,27	0,01	0	0,18	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	52	97,2	8	80,4	0,44	0,01	0	0,18	
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	90,2	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	4,55	22,75	0,36	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,4	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0	0	0	0	
Пром.	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0	0	0	0	0,05	12,9	1,4	0,7	0,9	0,09	0	0	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,41</b>	<b>12</b>	<b>52,48</b>	<b>329,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>53,84</b>	<b>0,6</b>	<b>1,18</b>	<b>116,54</b>	<b>252,89</b>	<b>20,73</b>	<b>177,71</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																				
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1,5	0,16	3	18,5	0,03	0,01	15	0	2	21,66	8,83	9,16	21,66	0,18	0	0	0	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,66	5,64	10,11	110,34	0,02	0,04	74,6	0	6,75	44,6	43,6	19,2	37,6	0,64	0,01	0	0,22	
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	10,25	7,85	11,01	163,96	0,12	0,45	1701	3	6,54	78,86	23,01	14	147,25	1,71	0,01	0,02	0,72	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,9	0	46,6	6,9	24	60	0,39	0,01	0	0,27	
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	0	0	7,78	0	0,01	10,2	8	0,86	5,8	0,02	0	0	0,01	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1	
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,87	97,6	0,01	0,01	0	0	1,71	51,8	14,47	3,6	4,4	0,7	0	0	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>22,88</b>	<b>20,89</b>	<b>104,78</b>	<b>697,78</b>	<b>0,38</b>	<b>0,62</b>	<b>1816,8</b>	<b>3,9</b>	<b>17,2</b>	<b>276,72</b>	<b>151,31</b>	<b>80,82</b>	<b>314,21</b>	<b>4,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>1,32</b>	
<b>Полдник</b>																				
Пром.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,03	0,02	5,55	0	0	55	14,5	10	45	0,42	0	0	0	
Пром.	Ряженка	200	4,8	7	8,4	102	0,04	0,23	32	0,5	0,6	62	268	18	130	0,18	0,01	0	0,3	
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,55</b>	<b>11,9</b>	<b>45,6</b>	<b>310,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>37,55</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>117</b>	<b>282,5</b>	<b>28</b>	<b>175</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	
<b>Ужин</b>																				
54-26г-2020	Картофельный пудинг	180	3,6	8,1	17,87	179,48	0,11	0,11	45,6	4,2	9,41	44	51,6	22	67,2	0,8	0,02	0	0,22	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0	
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	22	28	0,6	0	0	0,02	
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>8,34</b>	<b>8,97</b>	<b>67,48</b>	<b>407,72</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>65,9</b>	<b>4,2</b>	<b>19,5</b>	<b>106,45</b>	<b>130,35</b>	<b>56,25</b>	<b>135,45</b>	<b>2,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2105</b>	<b>50,08</b>	<b>53,94</b>	<b>288,32</b>	<b>1856</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1974,1</b>	<b>9,2</b>	<b>42,1</b>	<b>636,71</b>	<b>839,65</b>	<b>193</b>	<b>814,97</b>	<b>9,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,22</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,9	5	23,5	128,4	0,04	0,11	17,8	0,2	0,46	27	108	11	63	0,2	0,02	0	0,19	
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,04	19	1,1	0,11	13	132	5,3	55	0,1	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0	
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,65</b>	<b>10,66</b>	<b>50,76</b>	<b>310,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>37,18</b>	<b>1,3</b>	<b>1,73</b>	<b>96,8</b>	<b>254,5</b>	<b>26,1</b>	<b>132,5</b>	<b>1,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	
<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Бионапиток	180	0,04	0,01	2,24	9,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,24</b>	<b>9,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																				
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,66	4,25	3,33	41,87	0,02	0	40,66	0	1,88	46,66	10,16	8	16,33	0,2	0,01	0	0,09	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,61	4,26	11,4	107,9	0,04	0,04	51,4	0,3	3,16	42,2	20,4	12,8	31	0,39	0,01	0	0,15	
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом	70	8,18	9,17	8,48	155,31	0,03	0,06	11,37	0,6	0,88	88	13,12	14,87	89,75	1,17	0,01	0	0,2	
54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,9	0	54	17	22	111	1,11	0,01	0	0,17	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1	
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	58	0	34	8,5	11	3	3	0,4	0	0	0	



Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	50	1,16	5	5,16	71,5	0,02	0,02	41,83	0	12	86,66	33,33	12,66	23	0,26	0,01	0	0,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,66	4,6	16,33	133,11	0,13	0,04	47,2	0	4,74	62,4	37	19	65,4	1,1	0,01	0	0,18
54-12м-2020	Плов с курицей	150	15,5	6	24,9	236	0,06	0,06	60,25	0	1,78	57,5	15	41	105	0,7	0,02	0,01	0,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0	0	58	14	7,3	22	0,4	0	0	0,47
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>26,04</b>	<b>16,35</b>	<b>84,44</b>	<b>601,71</b>	<b>0,4</b>	<b>0,21</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>287,56</b>	<b>145,83</b>	<b>89,96</b>	<b>252,9</b>	<b>3,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,3</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром.	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	35,5	5,5	4,5	25	0,4	0	0	0
Пром.	Йогурт	200	5,4	6,8	9	98	0,05	0,23	17	0	1,2	74	268	20	130	0,15	0,01	0	0,36
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>9,3</b>	<b>47,15</b>	<b>279</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>109,5</b>	<b>273,5</b>	<b>24,5</b>	<b>155</b>	<b>0,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	20,4	12,83	26,75	385,04	0,07	0,2	53,5	1,5	0,33	42	305	19	199,5	0,81	0,03	0,01	0,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0	40	67	34	13	23	0,3	0	0	0,17
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>24,64</b>	<b>13,4</b>	<b>63,66</b>	<b>561,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>61,88</b>	<b>1,5</b>	<b>41,6</b>	<b>162,45</b>	<b>412,15</b>	<b>45,05</b>	<b>264,05</b>	<b>2,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2005</b>	<b>68,08</b>	<b>53,36</b>	<b>272,19</b>	<b>1913,4</b>	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	<b>279,88</b>	<b>2,7</b>	<b>65,6</b>	<b>703,11</b>	<b>981,83</b>	<b>212,78</b>	<b>853,9</b>	<b>9,27</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>2,4</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	2,7	5,4	19,9	116,8	0,04	0,08	18,4	0,3	0,4	28	97	10	55	0,34	0,02	0	0,13
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>14,86</b>	<b>49,26</b>	<b>334,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>50,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>108,8</b>	<b>164</b>	<b>25,1</b>	<b>130</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
Пром.	Огурец в нарезке	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	2,5	0	0	30,5	11,5	7	10	0,18	0	0	0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	6,87	4,82	12,42	115,63	0,05	0,06	84,6	28	5,82	57,2	77	24,6	89	0,66	0,02	0,01	0,58
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	12,6	17,3	19,9	306,5	0,13	0,17	27,2	1,2	8,9	70	24	22	135	1,48	0,03	0	0,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	55	28	18	25	0,43	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>23,19</b>	<b>22,92</b>	<b>68,52</b>	<b>580,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>184,3</b>	<b>29,2</b>	<b>15,2</b>	<b>235,7</b>	<b>187</b>	<b>81,6</b>	<b>296,5</b>	<b>3,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,9</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром.	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0,02	0	0	0	23	12,5	3	6	0,42	0	0	0
Пром.	Снежок	200	4,4	7	21,6	152	0,05	0,2	29	0,4	1,8	52	262	20	130	0,18	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>61,5</b>	<b>315</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>29</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>75</b>	<b>274,5</b>	<b>23</b>	<b>136</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,43	5,27	17,51	136,2	0,03	0,06	60	0,8	16,27	47,19	98,4	18,39	65,6	0,78	0,02	0	0,24
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	22	28	0,6	0	0	0,02
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>13,57</b>	<b>9,74</b>	<b>73,22</b>	<b>438,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>97,3</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>148,64</b>	<b>315,65</b>	<b>82,84</b>	<b>226,65</b>	<b>2,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,64</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2005</b>	<b>49,86</b>	<b>54,75</b>	<b>270,68</b>	<b>1778,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,06</b>	<b>360,9</b>	<b>31,3</b>	<b>48,4</b>	<b>588,14</b>	<b>963,75</b>	<b>219,74</b>	<b>801,75</b>	<b>9,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>2,07</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																		
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,16	5,33	16,29	106,92	0,08	0,15	19,6	0,2	0,64	38,5	146,62	30,5	88,62	0,8	0,01	0	0,18

54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,04	19	1,1	0,11	13	132	5,3	55	0,44	0	0	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	52	97,2	8	80,4	0,42	0,01	0	0,18
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,1	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13,37</b>	<b>13,27</b>	<b>46,69</b>	<b>331,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>50,52</b>	<b>1,3</b>	<b>1,22</b>	<b>130,3</b>	<b>383,42</b>	<b>49</b>	<b>250,02</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1,5	0,16	3	18,5	0,03	0,02	15	0	2	21,66	8,83	9,16	21,66	0,18	0	0	0
54-18с-2020	Свекольник	200	11,2	4,26	10,66	88,27	0,05	0,04	49,8	0	5,82	30	37,4	16	42,8	0,76	0,02	0	0,24
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	70	10	10,85	1,75	146,56	0,02	0,08	69,98	0,1	0,31	43,75	21	14	105,87	1,22	0,01	0	0,22
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,8	0	24	12	7,2	36	0,58	0,01	0	0,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,2	50	2,1	4,3	0,06	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>30,92</b>	<b>20,82</b>	<b>87,66</b>	<b>616,43</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>168,18</b>	<b>0,9</b>	<b>8,35</b>	<b>142,61</b>	<b>175,73</b>	<b>58,46</b>	<b>248,13</b>	<b>3,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>
	<b>Полдник</b>																		
457/1	Пирожки с капустой	60	3,9	4,4	19,5	134	0,05	0,05	23,7	0	1,05	0	20,47	8,84	41,7	0,6	0	0	0
Пром.	Йогурт	200	5,4	6,8	9	98	0,05	0,23	17	0	1,2	74	268	20	130	0,15	0,01	0	0,36
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,3</b>	<b>11,2</b>	<b>28,5</b>	<b>232</b>	<b>0,1</b>	<b>0,28</b>	<b>40,7</b>	<b>0</b>	<b>2,25</b>	<b>74</b>	<b>288,47</b>	<b>28,84</b>	<b>171,7</b>	<b>0,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
	<b>Ужин</b>																		
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,33	7,31	23,41	176,4	0,12	0,09	35	0	4,17	41,6	109,76	15,5	79,72	0,66	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>7,97</b>	<b>8,08</b>	<b>61,82</b>	<b>355,64</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>40,3</b>	<b>0</b>	<b>14,3</b>	<b>134,05</b>	<b>196,51</b>	<b>36,75</b>	<b>130,97</b>	<b>3,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2100</b>	<b>62,46</b>	<b>53,55</b>	<b>242,85</b>	<b>1646,3</b>	<b>0,91</b>	<b>1,05</b>	<b>299,7</b>	<b>2,2</b>	<b>29,7</b>	<b>500,96</b>	<b>1066,7</b>	<b>180,25</b>	<b>813,42</b>	<b>11,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>1,48</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																		
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,9	5	23,5	128,4	0,04	0,11	17,8	0,2	0,46	27	108	11	63	0,2	0,02	0	0,19
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>13,36</b>	<b>50,86</b>	<b>323</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>43,18</b>	<b>0,8</b>	<b>1,62</b>	<b>86,8</b>	<b>124,9</b>	<b>20,8</b>	<b>100,5</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Бионапиток	180	0,04	0,01	2,24	9,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,24</b>	<b>9,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	68	0,01	0,01	35,3	0	12,3	66,66	21,66	8,66	14	0,17	0,01	0	0,07
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,61	4,26	11,4	107,9	0,04	0,04	51,4	0,3	3,16	42,2	20,4	12,8	31	0,39	0,01	0	0,15
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,59	5,19	4,4	103	0,06	0,06	101	1,1	1,9	59	31	19	136	0,63	0,04	0	0,62
54-4р-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	233,7	0,2	0,12	19,2	0,8	0	49	15	45	131	2,23	0,01	0	0,16
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	59	18	22	18	0,5	0	0	0,01
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>22,12</b>	<b>21,6</b>	<b>95,75</b>	<b>679,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,33</b>	<b>208,4</b>	<b>2,2</b>	<b>17,9</b>	<b>298,86</b>	<b>152,56</b>	<b>117,46</b>	<b>367,5</b>	<b>4,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>1,11</b>
	<b>Полдник</b>																		
447	Блинчики	60	2,84	5,25	16,3	124,36	0,05	0,04	32,72	0	0	16,58	12,98	10,25	35,34	0,58	0	0	0
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	0,01	2,45	0	19,2	31	9,8	6,5	11	0,21	0	0	0,04
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,04</b>	<b>5,35</b>	<b>28,6</b>	<b>174,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>35,17</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>47,58</b>	<b>22,78</b>	<b>16,75</b>	<b>46,34</b>	<b>0,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	180	5,48	8,16	34,32	249,24	0,06	0,06	28,44	1,9	0,04	49	151,2	13,2	80	0,57	0,01	0	0,07
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0

Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>10,52</b>	<b>10,03</b>	<b>74,93</b>	<b>452,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,34</b>	<b>1,9</b>	<b>10,4</b>	<b>171,45</b>	<b>290,45</b>	<b>40,55</b>	<b>170,05</b>	<b>3,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2085</b>	<b>42,02</b>	<b>50,35</b>	<b>252,38</b>	<b>1638,7</b>	<b>0,89</b>	<b>0,75</b>	<b>327,09</b>	<b>4,9</b>	<b>49,1</b>	<b>604,69</b>	<b>590,69</b>	<b>195,56</b>	<b>684,39</b>	<b>10,05</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>1,59</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	150	5,3	8,6	30,2	196,2	0,13	0,1	29,6	0,8	0,41	32	105	27	102	0,85	0,02	0	0,16
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	90,2	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	4,55	22,75	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,4	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0	0	0	0
Пром.	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0	0	0	0	0,05	12,9	1,4	0,7	0,9	0,09	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,6</b>	<b>16,83</b>	<b>67,36</b>	<b>444,85</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>69,4</b>	<b>1,2</b>	<b>1,14</b>	<b>128,6</b>	<b>257,25</b>	<b>66,27</b>	<b>227,15</b>	<b>1,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																			
Пром.	Огурец в нарезке	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	2,5	0	0	30,5	11,5	7	10	0,18	0	0	0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,61	5,61	5,7	92,2	0,02	0,02	53	0	9,74	34	47,4	13,2	26	0,35	0,01	0	0,14
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	0,04	0,07	6,48	0,3	0	56	8,5	13	82	1,11	0,01	0	0,28
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,1	21,8	0,7	9,2	55	39	18	74	0,82	0,02	0	0,23
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,87	97,6	0,01	0,01	0	0	1,71	51,8	14,47	3,6	4,4	0,7	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>21,58</b>	<b>21,36</b>	<b>75,17</b>	<b>574,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>83,78</b>	<b>1</b>	<b>20,9</b>	<b>250,3</b>	<b>167,37</b>	<b>64,8</b>	<b>233,9</b>	<b>3,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>
<b>Полдник</b>																			
485/1	Булочка сдобная	60	4,55	4,56	28,68	174	0,04	0,04	17,23	0	0,01	0	14,61	6,2	41,91	0,51	0	0	0
Пром.	Кефир	200	6,2	5	7,2	76	0,08	0,3	0	0,15	1,4	52	260	18	120	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,75</b>	<b>9,56</b>	<b>35,88</b>	<b>250</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>17,23</b>	<b>0,15</b>	<b>1,41</b>	<b>52</b>	<b>274,61</b>	<b>24,2</b>	<b>161,91</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	10,24	25,18	3,84	270,24	0,08	0,25	119,6	20,1	0,34	36	132	15,4	143,6	1,31	0,03	0,01	0,25
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>14,38</b>	<b>25,75</b>	<b>40,15</b>	<b>441,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>129,98</b>	<b>20,1</b>	<b>29,6</b>	<b>114,45</b>	<b>240,15</b>	<b>39,45</b>	<b>202,15</b>	<b>2,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2095</b>	<b>60,21</b>	<b>73,68</b>	<b>236,74</b>	<b>1820,8</b>	<b>1,01</b>	<b>1,24</b>	<b>300,39</b>	<b>22,45</b>	<b>56,6</b>	<b>565,35</b>	<b>961,98</b>	<b>201,92</b>	<b>837,71</b>	<b>10,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>2,34</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-18к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,95	5,09	18,08	110,79	0,06	0,14	19,42	0,2	0,66	27,94	146,44	7,46	72,16	0,27	0,01	0	0,18
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,04	19	1,1	0,11	13	132	5,3	55	0,1	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,6</b>	<b>10,75</b>	<b>45,14</b>	<b>291,89</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>38,72</b>	<b>1,3</b>	<b>0,81</b>	<b>88,74</b>	<b>290,54</b>	<b>21,76</b>	<b>160,36</b>	<b>1,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50	0,66	3,16	3,83	38,16	0	0,02	0,56	0	1,9	53,33	16	9,16	16,33	0,35	0,01	0	0,09
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,73	5,8	13,61	125,5	0,06	0,05	54	0	5,53	45	31	14,8	46,4	0,52	0,01	0	0,18
54-12м-2020	Плов с курицей	150	15,5	6	24,86	236	0,05	0,05	60,25	0	1,76	57,5	15	41	105	0,7	0,02	0,01	0,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	58	0	34	8,5	11	3	3	0,4	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>23,81</b>	<b>15,81</b>	<b>77,15</b>	<b>550,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>172,81</b>	<b>0</b>	<b>43,4</b>	<b>187,33</b>	<b>119,5</b>	<b>77,96</b>	<b>208,23</b>	<b>2,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>
<b>Полдник</b>																			
458/1	Ватрушка творожная	60	7,9	4,7	25	173,14	0,06	0,1	29,14	0	0,03	22,68	43,54	8,51	77,31	0,77	0	0	0,1



Пром.	Йогурт	200	5,4	6,8	9	98	0,05	0,23	17	0	1,2	74	268	20	130	0,15	0,01	0	0,36
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>11,5</b>	<b>34</b>	<b>271,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>46,14</b>	<b>0</b>	<b>1,23</b>	<b>96,68</b>	<b>311,54</b>	<b>28,51</b>	<b>207,31</b>	<b>0,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,46</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,35	8,87	16,31	160,07	0,08	0,07	105,8	0,1	10,63	44,8	67,19	20,79	64	0,52	0,02	0	0,19
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	64	111	21	107	0,44	0,01	0	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	22	28	0,6	0	0	0,02
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>11,69</b>	<b>12,64</b>	<b>70,72</b>	<b>447,51</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>139,1</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>150,25</b>	<b>252,44</b>	<b>72,24</b>	<b>232,05</b>	<b>2,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2050</b>	<b>60,3</b>	<b>50,88</b>	<b>245,19</b>	<b>1671,1</b>	<b>0,84</b>	<b>1,13</b>	<b>396,77</b>	<b>1,4</b>	<b>70,3</b>	<b>543</b>	<b>996,62</b>	<b>207,67</b>	<b>820,55</b>	<b>8,38</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>1,87</b>

**13 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	2,7	5,4	19,9	116,8	0,04	0,08	18,4	0,3	0,4	28	97	10	55	0,34	0,02	0	0,13
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>14,86</b>	<b>49,26</b>	<b>334,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>50,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>108,8</b>	<b>164</b>	<b>25,1</b>	<b>130</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Бионапиток	180	0,04	0,01	2,24	9,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,24</b>	<b>9,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	68	0,01	0,01	35,3	0	12,3	66,66	21,66	8,66	14	0,17	0,01	0	0,07
54-1гс-2020	Суп крестьянский с крупой	200	4,93	5,77	11,26	116,86	0,03	0,03	53,2	0	5,41	45,4	35,6	15,4	35,4	0,36	0,01	0	0,2
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	8,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,11	16,6	0,7	0,09	51	30	15	78	1,05	0,01	0	0,26
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,78	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0	0,04
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,8	0	24	12	7,2	36	0,58	0,01	0	0,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
398/2	Напиток лимонный	200	0,13	0	18,8	72	0	0	0	0	2,24	0	3,32	1,05	1,86	0,06	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>745</b>	<b>23</b>	<b>31,2</b>	<b>101,63</b>	<b>784,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>130,46</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>236,26</b>	<b>171,08</b>	<b>59,91</b>	<b>220,16</b>	<b>2,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>

**Полдник**

Пром.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,03	0,02	5,55	0	0	55	14,5	10	45	0,42	0	0	0
Пром.	Снежок	200	4,4	7	21,6	152	0,05	0,2	29	0,4	1,8	52	262	20	130	0,18	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,15</b>	<b>11,9</b>	<b>58,8</b>	<b>360,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>34,55</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>107</b>	<b>276,5</b>	<b>30</b>	<b>175</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>

**Ужин**

54-26г-2020	Картофельный пудинг	180	3,6	8,1	17,87	179,48	0,11	0,11	45,6	4,2	9,41	44	51,6	22	67,2	0,8	0,02	0	0,22
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>11,64</b>	<b>12,47</b>	<b>62,38</b>	<b>432,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>67,9</b>	<b>4,2</b>	<b>20,2</b>	<b>175,45</b>	<b>276,85</b>	<b>73,45</b>	<b>211,25</b>	<b>4,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2100</b>	<b>50,23</b>	<b>70,44</b>	<b>274,31</b>	<b>1920,4</b>	<b>0,85</b>	<b>1</b>	<b>283,21</b>	<b>7,2</b>	<b>43</b>	<b>627,51</b>	<b>888,43</b>	<b>188,46</b>	<b>736,41</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>

**14 ДЕНЬ**

**Завтрак**

54-20к-2020	Каша молочная гречневая	150	4,4	5,3	21,9	130,6	0,11	0,12	15,9	0,3	0,37	48	94	39	94	1,51	0,02	0	0,11
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	52	111	21	107	0,44	0,01	0	0,2
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	90,2	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	4,55	22,75	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,4	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0	0	0	0
Пром.	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0	0	0	0	0,05	12,9	1,4	0,7	0,9	0,09	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>12,83</b>	<b>57,76</b>	<b>364,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>51,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,94</b>	<b>136,6</b>	<b>214,25</b>	<b>65,27</b>	<b>226,15</b>	<b>2,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,31</b>

**Второй завтрак**

Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<i>Обед</i>																			
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1,5	0,16	3	18,5	0,03	0,02	15	0	2	21,66	8,83	9,16	21,66	0,18	0	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,66	5,64	10,11	110,34	0,02	0,04	74,6	0	6,75	44,6	43,6	19,2	37,6	0,64	0,01	0	0,22
54-2р-2020	Котлеты рыбные	70	7,16	4,63	5,95	114,53	0,09	0,07	20,38	1,1	0,2	71,5	15,75	11,62	102	0,45	0,03	0,02	0,25
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,9	0	46,6	6,9	24	60	0,39	0,01	0	0,27
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0	0	58	14	7,3	22	0,4	0	0	0,47
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>19,74</b>	<b>15,98</b>	<b>93,61</b>	<b>607,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>129,1</b>	<b>2</b>	<b>9,15</b>	<b>265,36</b>	<b>135,58</b>	<b>81,28</b>	<b>280,76</b>	<b>2,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,31</b>
	<b>Полдник</b>																		
496/2	Коржик молочный	50	3,25	5	26,25	162,37	0,02	0,02	22,5	1,3	0,03	39,37	12,5	4,75	31,25	0,38	0	0	0,08
Пром.	Ряженка	200	4,8	7	8,4	102	0,04	0,23	32	0,4	0,6	62	268	18	130	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,05</b>	<b>12</b>	<b>34,65</b>	<b>264,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>54,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,63</b>	<b>101,37</b>	<b>280,5</b>	<b>22,75</b>	<b>161,25</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-1г-2020	Запеканка из творога	180	20,4	12,83	26,75	385,04	0,07	0,2	53,5	1,5	0,33	42	305	19	199,5	0,81	0,02	0,01	0,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>24,04</b>	<b>13,5</b>	<b>65,66</b>	<b>564,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>55,8</b>	<b>1,5</b>	<b>5,46</b>	<b>111,45</b>	<b>394,75</b>	<b>43,25</b>	<b>255,75</b>	<b>4,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2075</b>	<b>63,63</b>	<b>54,49</b>	<b>269,86</b>	<b>1911,8</b>	<b>0,87</b>	<b>1,1</b>	<b>291,1</b>	<b>5,9</b>	<b>19,8</b>	<b>634,78</b>	<b>1047,7</b>	<b>219,75</b>	<b>936,51</b>	<b>11,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>2,3</b>
<b>15 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	150	4,4	8	35	205,8	0,06	0,11	36,6	0,8	0,39	25	101	10	64	0,96	0,02	0	0,05
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>16,36</b>	<b>62,36</b>	<b>400,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>61,98</b>	<b>1,4</b>	<b>1,55</b>	<b>84,8</b>	<b>117,9</b>	<b>19,8</b>	<b>101,5</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,66	4,25	3,33	41,87	0,02	0	40,66	0	1,88	46,66	10,16	8	16,33	0,2	0,01	0	0,09
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,61	4,26	11,4	107,9	0,04	0,04	51,4	0,3	3,16	42,2	20,4	12,8	31	0,39	0,01	0	0,15
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	10	14	12,8	238,4	0,1	0,11	20,5	0,6	6,15	65	20	23	153	1,06	0,02	0	0,24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	55	28	18	25	0,43	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>18,59</b>	<b>23,26</b>	<b>62,88</b>	<b>540,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>182,56</b>	<b>0,9</b>	<b>11,7</b>	<b>231,86</b>	<b>125,06</b>	<b>71,8</b>	<b>262,83</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,58</b>
	<b>Полдник</b>																		
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	1,5	0	50,5	12	6,5	41	0,56	0,03	0	0,11
Пром.	Снежок	200	4,4	7	21,6	152	0,05	0,2	29	0,4	1,8	52	262	20	130	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>11,1</b>	<b>52,1</b>	<b>329</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>48,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>102,5</b>	<b>274</b>	<b>26,5</b>	<b>171</b>	<b>0,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	180	5,48	8,16	34,32	249,24	0,06	0,06	28,44	2	0,04	49	151,2	13,2	80	0,57	0,01	0	0,07
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0	40	67	34	13	23	0,3	0	0	0,17
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>11,02</b>	<b>9,83</b>	<b>73,23</b>	<b>448,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>43,34</b>	<b>2</b>	<b>40,4</b>	<b>190,45</b>	<b>308,45</b>	<b>44,55</b>	<b>182,05</b>	<b>1,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2015</b>	<b>47,31</b>	<b>60,73</b>	<b>268,75</b>	<b>1828,7</b>	<b>0,84</b>	<b>0,88</b>	<b>335,98</b>	<b>6,2</b>	<b>59,1</b>	<b>629,61</b>	<b>848,01</b>	<b>169,85</b>	<b>729,98</b>	<b>8,59</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>1,38</b>
<b>16 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,4	9,5	27,7	186	0,15	0,12	28,2	0,8	0,39	66	114	37	137	1,19	0,02	0	0,37

54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,04	19	1,1	0,11	13	132	5,3	55	0,1	0	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>16,45</b>	<b>18,76</b>	<b>60,86</b>	<b>440,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>64,5</b>	<b>1,9</b>	<b>1,18</b>	<b>165,8</b>	<b>396,6</b>	<b>81,5</b>	<b>318</b>	<b>2,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
Пром.	Огурец в нарезке	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	2,5	0	0	30,5	11,5	7	10	0,18	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,14	3,75	18,48	119,6	0,06	0,05	47,6	0	6,86	50,4	23,8	20,8	49,6	0,64	0,01	0	0,22
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	70	7,77	10,92	4,66	181,15	0,12	0,55	2010	0,1	7,69	65	28	12,82	125,66	1,86	0,04	0,02	0,64
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,1	21,8	0,7	9,2	55	39	18	74	0,82	0,02	0	0,23
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,2	50	2,1	4,3	0,06	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>19,33</b>	<b>20,57</b>	<b>83,24</b>	<b>612,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,78</b>	<b>2096,9</b>	<b>0,8</b>	<b>24</b>	<b>224,1</b>	<b>198,8</b>	<b>70,72</b>	<b>301,06</b>	<b>4,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>1,19</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром.	Шоколад молочный	40	3,12	13,88	28,56	205,4	0,02	0,14	0	0	0	54,8	140,8	27,2	93,6	0,37	0	0	0,2
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	22	47	9,6	8,1	8,6	0,31	0	0	0,05
	<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>3,42</b>	<b>13,98</b>	<b>36,96</b>	<b>240,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>101,8</b>	<b>150,4</b>	<b>35,3</b>	<b>102,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>
	<b>Ужин</b>																		
287	Запеканка капустная с маслом	180	4,1	12,48	20,76	219,6	0,04	0,06	31,9	5,2	2,01	57,2	75,37	16,04	55,5	0,51	0,03	0	0,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	64	111	21	107	0,44	0,01	0	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,38	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	22	28	0,6	0	0	0,02
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>12,44</b>	<b>16,25</b>	<b>75,17</b>	<b>507,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>65,2</b>	<b>5,2</b>	<b>12,6</b>	<b>162,65</b>	<b>260,62</b>	<b>67,49</b>	<b>223,55</b>	<b>2,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2070</b>	<b>52,54</b>	<b>69,74</b>	<b>274,41</b>	<b>1911,8</b>	<b>1,03</b>	<b>1,56</b>	<b>2229,7</b>	<b>7,9</b>	<b>63,4</b>	<b>674,35</b>	<b>1029</b>	<b>262,21</b>	<b>957,41</b>	<b>10,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>2,61</b>
<b>17 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-18к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,95	5,09	18,08	110,79	0,06	0,14	19,42	0,2	0,66	27,94	146,44	7,46	72,16	0,27	0,01	0	0,18
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	90,2	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	4,55	22,75	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,4	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0	0	0	0
Пром.	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0	0	0	0	0,05	12,9	1,4	0,7	0,9	0,09	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>6,85</b>	<b>9,72</b>	<b>49,14</b>	<b>285,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>42,22</b>	<b>0,6</b>	<b>0,75</b>	<b>85,54</b>	<b>160,19</b>	<b>16,53</b>	<b>104,51</b>	<b>1,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	50	1,16	5	5,16	71,5	0,02	0,02	41,83	0	12	86,66	33,33	12,66	23	0,26	0,01	0	0,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,66	4,6	16,33	133,11	0,13	0,04	47,2	0	4,74	62,4	37	19	65,4	1,1	0,01	0	0,18
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	9,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,7	0,09	72	30	20	128	1,55	0,01	0	0,36
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	233,7	0,2	0,12	19,2	0,8	0	49	15	45	131	2,23	0,01	0	0,16
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	59	18	22	18	0,5	0	0	0,01
	<b>Итого обед</b>	<b>725</b>	<b>27,64</b>	<b>29,85</b>	<b>109,04</b>	<b>826,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,4</b>	<b>126,33</b>	<b>1,5</b>	<b>17,3</b>	<b>352,06</b>	<b>179,83</b>	<b>128,66</b>	<b>402,9</b>	<b>6,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>
	<b>Полдник</b>																		
447	Блинчики	60	2,84	5,25	16,3	124,36	0,05	0,04	32,72	0	0	16,58	12,98	10,25	35,34	0,58	0	0	0
Пром.	Йогурт	200	5,4	6,8	9	98	0,05	0,23	17	0	1,2	74	268	20	130	0,15	0,01	0	0,36
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,24</b>	<b>12,05</b>	<b>25,3</b>	<b>222,36</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>49,72</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>90,58</b>	<b>280,98</b>	<b>30,25</b>	<b>165,34</b>	<b>0,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
	<b>Ужин</b>																		

54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,35	8,87	16,31	160,07	0,08	0,07	105,8	0,1	10,63	44,8	67,19	20,79	64	0,52	0,02	0	0,19
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>7,09</b>	<b>9,64</b>	<b>54,92</b>	<b>340,41</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>111,18</b>	<b>0,1</b>	<b>21,9</b>	<b>146,25</b>	<b>156,34</b>	<b>42,84</b>	<b>116,55</b>	<b>3,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2120</b>	<b>50,72</b>	<b>61,44</b>	<b>256,38</b>	<b>1783,1</b>	<b>1,06</b>	<b>1,03</b>	<b>329,45</b>	<b>2,2</b>	<b>44,8</b>	<b>694,43</b>	<b>799,94</b>	<b>225,48</b>	<b>801,9</b>	<b>13,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,72</b>
<b>18 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,9	5	23,5	128,4	0,04	0,11	17,8	0,2	0,46	27	108	11	63	0,2	0,02	0	0,19
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	51	57	9,9	46	0,37	0	0	0,1
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,04	29	1,1	0,11	13	132	5,3	55	0,1	0	0	0
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,95</b>	<b>11,76</b>	<b>52,76</b>	<b>333,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>53,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,87</b>	<b>117,8</b>	<b>304,6</b>	<b>31,4</b>	<b>190</b>	<b>1,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,29</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Бионапиток	180	0,04	0,01	2,24	9,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,24</b>	<b>9,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																			
41/1	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0,03	0,03	0	0	2,4	46,08	13,03	0	24,4	0,2	0	0	0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	6,87	4,82	12,42	115,63	0,05	0,06	84,6	28	5,82	57,2	77	24,6	89	0,66	0,02	0,01	0,58
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	12,6	17,3	19,9	306,5	0,13	0,17	27,2	1,2	8,9	70	24	22	135	1,48	0,03	0	0,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,87	97,6	0,01	0,01	0	0	1,71	51,8	14,47	3,6	4,4	0,7	0	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>22,55</b>	<b>22,97</b>	<b>81,64</b>	<b>631,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>111,8</b>	<b>29,2</b>	<b>19</b>	<b>248,08</b>	<b>175</b>	<b>60,2</b>	<b>290,3</b>	<b>3,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,9</b>
<b>Полдник</b>																			
485/1	Булочка сдобная	60	4,55	4,56	28,68	174	0,04	0,04	17,23	0	0,01	0	14,61	6,2	41,91	0,51	0	0	0
Пром.	Снежок	200	4,4	7	21,6	152	0,05	0,2	29	0,4	1,8	52	262	20	130	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,95</b>	<b>11,56</b>	<b>50,28</b>	<b>326</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>46,23</b>	<b>0,4</b>	<b>1,81</b>	<b>52</b>	<b>276,61</b>	<b>26,2</b>	<b>171,91</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>																			
54-1ю-2020	Омлет натуральный	180	10,24	25,18	3,84	270,24	0,08	0,25	119,6	20,1	0,34	36	132	15,4	143,6	1,31	0,02	0,01	0,25
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,12	17,3	0	0,68	60	143	34	100	0,61	0,01	0	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>18,28</b>	<b>29,45</b>	<b>48,85</b>	<b>523,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>138,9</b>	<b>20,1</b>	<b>6,11</b>	<b>144,45</b>	<b>360,25</b>	<b>69,85</b>	<b>292,65</b>	<b>4,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2020</b>	<b>60,77</b>	<b>75,75</b>	<b>235,77</b>	<b>1822,9</b>	<b>0,88</b>	<b>1,3</b>	<b>350,63</b>	<b>51</b>	<b>27,8</b>	<b>562,33</b>	<b>1116,5</b>	<b>187,65</b>	<b>944,86</b>	<b>10,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>2,22</b>
<b>19 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	150	5,3	8,6	30,2	196,2	0,13	0,1	29,6	0,8	0,41	32	105	27	102	0,85	0,02	0	0,16
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	64	111	21	107	0,44	0,01	0	0,2
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>19,86</b>	<b>62,16</b>	<b>448,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>67,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,93</b>	<b>125,8</b>	<b>226</b>	<b>53,2</b>	<b>238</b>	<b>1,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																			
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1,5	0,16	3	18,5	0,03	0,02	15	0	2	21,66	8,83	9,16	21,66	0,18	0	0	0
54-18с-2020	Свекольник	200	11,2	4,26	10,66	88,27	0,05	0,04	49,8	0	5,82	30	37,4	16	42,8	0,76	0,02	0	0,24
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	70	10	10,85	1,75	146,56	0,02	0,08	69,98	0,1	0,31	43,75	21	14	105,87	1,22	0,01	0	0,22
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,8	0	24	12	7,2	36	0,58	0,01	0	0,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	58	0	34	8,5	11	3	3	0,4	0	0	0



	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>31,02</b>	<b>21,02</b>	<b>83,06</b>	<b>600,73</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>211,18</b>	<b>0,9</b>	<b>42,3</b>	<b>150,91</b>	<b>136,73</b>	<b>59,36</b>	<b>246,83</b>	<b>3,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>
	<b>Полдник</b>																		
Пром.	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	2	2	1	0,5	0,12	0	0	0
Пром.	Ряженка	200	4,8	7	8,4	102	0,04	0,23	32	0,4	0,6	62	268	18	130	0,17	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,85</b>	<b>7</b>	<b>48,1</b>	<b>262,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>32</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>64</b>	<b>270</b>	<b>19</b>	<b>130,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,43	5,27	17,51	136,2	0,03	0,06	60	0,8	16,27	47,19	98,4	18,39	65,6	0,78	0,02	0	0,24
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	0,04	21	4,5	3,8	7,2	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>8,47</b>	<b>5,84</b>	<b>53,62</b>	<b>306,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>70,3</b>	<b>0,8</b>	<b>44,4</b>	<b>116,64</b>	<b>204,15</b>	<b>41,64</b>	<b>122,85</b>	<b>1,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2075</b>	<b>57,44</b>	<b>53,9</b>	<b>263,12</b>	<b>1728,9</b>	<b>0,86</b>	<b>0,97</b>	<b>381,38</b>	<b>3,5</b>	<b>91,9</b>	<b>477,35</b>	<b>839,48</b>	<b>180,4</b>	<b>730,78</b>	<b>9,17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>2,08</b>

**20 ДЕНЬ**

	<b>Завтрак</b>																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	2,7	5,4	19,9	116,8	0,04	0,08	18,4	0,3	0,4	28	97	10	55	0,34	0,02	0	0,13
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	30	6,9	4,6	8,5	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	40	3	1,16	20,56	100,6	0,04	0,01	0	0	0	26,8	7,6	5,2	26	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	25	0,6	0	3	2,4	0	3	0,01	0	0	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,1</b>	<b>13,76</b>	<b>47,26</b>	<b>311,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>43,78</b>	<b>0,9</b>	<b>1,56</b>	<b>87,8</b>	<b>113,9</b>	<b>19,8</b>	<b>92,5</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
Пром.	Сок	180	0,9	0,18	18,18	110,3	0,02	0,02	0	0	3,6	20	22,6	7,2	12,6	1,6	0	0	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>110,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,66	4,25	3,33	41,87	0,02	0	40,66	0	1,88	46,66	10,16	8	16,33	0,2	0,01	0	0,09
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,61	4,26	11,4	107,9	0,04	0,04	51,4	0,3	3,16	42,2	20,4	12,8	31	0,39	0,01	0	0,15
54-1г	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,59	5,19	4,4	103	0,06	0,06	101	1,1	1,9	59	31	19	136	0,63	0,04	0	0,62
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	6,3	36	233,7	0,2	0,12	19,2	0,8	0	49	15	45	131	2,23	0,01	0	0,16
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,32	0,65	19,65	85,3	0,17	0,08	0	0	0,2	23	46,5	10	37,5	0,62	0	0,01	0,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0	0	58	14	7,3	22	0,4	0	0	0,47
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>21,88</b>	<b>20,75</b>	<b>93,18</b>	<b>647,57</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>212,98</b>	<b>2,2</b>	<b>7,14</b>	<b>277,86</b>	<b>137,06</b>	<b>102,1</b>	<b>373,83</b>	<b>4,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>1,59</b>
	<b>Полдник</b>																		
458/1	Ватрушка творожная	60	7,9	4,7	25	173,14	0,06	0,1	29,14	0	0,03	22,68	43,54	8,51	77,31	0,77	0	0	0,1
Пром.	Кефир	200	6,2	5	7,2	76	0,08	0,3	0	0,15	1,4	52	260	18	120	0,15	0,01	0	0,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,1</b>	<b>9,7</b>	<b>32,2</b>	<b>249,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>29,14</b>	<b>0,15</b>	<b>1,43</b>	<b>74,68</b>	<b>303,54</b>	<b>26,51</b>	<b>197,31</b>	<b>0,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>
	<b>Ужин</b>																		
54-26г-2020	Картофельный пудинг	180	3,6	8,1	17,87	179,48	0,11	0,11	45,6	4,2	9,41	44	51,6	22	67,2	0,8	0,02	0	0,22
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	22	47	9,6	8,1	8,6	0,31	0	0	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,37	22,11	105,44	0,17	0,08	0	0	0,09	23,45	66,25	8,45	33,05	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	22	28	0,6	0	0	0,02
	<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>8,44</b>	<b>9,07</b>	<b>69,38</b>	<b>416,32</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>68,66</b>	<b>4,2</b>	<b>41,5</b>	<b>132,45</b>	<b>135,45</b>	<b>60,55</b>	<b>136,85</b>	<b>2,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2083</b>	<b>51,42</b>	<b>53,46</b>	<b>260,2</b>	<b>1734,7</b>	<b>1,08</b>	<b>1,09</b>	<b>334,56</b>	<b>7,45</b>	<b>53,2</b>	<b>592,79</b>	<b>712,55</b>	<b>216,16</b>	<b>813,09</b>	<b>10,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>2,41</b>
	<b>Среднее значение за 20 дней</b>	<b>2066,5</b>	<b>54,0205</b>	<b>60,01</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1,065</b>	<b>499,7</b>	<b>10,44</b>	<b>50</b>	<b>600</b>	<b>900</b>	<b>200,1</b>	<b>800</b>	<b>10,04</b>	<b>0,101</b>	<b>0,02</b>	<b>2,006</b>

<b>Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи</b>	<b>Норма в день</b>	<b>Среднее значение</b>
Калорийность завтраков 20% рациона	360	360
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90
Калорийность обедов 35% рациона	630	630
Калорийность полдников 15% рациона	270	270
Калорийность ужинов 25% рациона	450	450
	1800	1800

<i>Показатели физиологических потребностей</i>	<i>К/кал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 20 дней в % от калорийности	1800	54	60	261
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1800	54	60	261

B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
0,9	1	500	10	50	600	900	200	800	10	0,1	0,02	2
0,9	1	500	10	50	600	900	200	800	10	0,1	0,02	2

Фрукт\* - допускается выдача иных фруктов

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

<i>День недели</i>	<i>Энергетическая ценность</i>		<i>в т.ч. Завтраков</i>		<i>в т.ч. Обедов</i>
	<i>согласно меню</i>	<i>при пересчете</i>	<i>согласно меню</i>	<i>при пересчете</i>	<i>согласно меню</i>
1 день	842,48	855,73	355,58	381,68	486,90
2 день	882,20	850,61	110,30	77,94	771,90
3 день	728,19	682,99	110,30	77,94	617,89
4 день	697,78	698,65	0,00	0	697,78
5 день	690,52	699,8	9,04	9,21	681,48
6 день	191,30	159,14	110,30	77,94	81,00
7 день	186,10	154,04	110,30	77,94	75,80
8 день	273,30	239,59	110,30	77,94	163,00
9 день	244,30	211,14	110,30	77,94	134,00
10 день	133,40	133,02	9,04	9,21	124,36
<b><i>Итого за 10 дней</i></b>	<b>486,957</b>	<b>468,471</b>	<b>103,546</b>	<b>86,774</b>	<b>383,411</b>

Калорийность завтраков

9,26

11,11 20-25%

Калорийность обедов

40,74

48,89 30-35%

<b>в</b>	<b>в т.ч. Полдников</b>	
<b>при пересчете</b>	<b>согласно меню</b>	<b>при пересчете</b>
474,05		
772,67		
605,05		
698,65		
690,59		
81,2		
76,1		
161,65		
133,2		
123,81		
<b>381,697</b>	<b>0</b>	<b>0</b>