«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №5 «Радуга»
_____ Э,Н.Ключерева
«09» января 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 рецептур блюд и кулинарных изделий типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)

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	Углеводы, г	Энерг. Ценность, 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
							1 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***430***	***11,46***	***13,56***	***53,45***	***355,58***	***0,15***	***0,29***	***59,4***	***0,6***	***1,37***	***135,1***	***298,87***	***69,77***	***213,77***	***1,86***	***0,02***	***0***	***0,56***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***650***	***23,83***	***12,41***	***66,76***	***486,9***	***0,25***	***0,18***	***185,75***	***0***	***12***	***200***	***148,4***	***89,2***	***203,5***	***2,28***	***0,03***	***0,02***	***0,69***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***250***	***6,2***	***10,05***	***48,05***	***291***	***0,1***	***0,29***	***35,5***	***0,9***	***2,6***	***82***	***268***	***23***	***148***	***0,48***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
54-3г-2020	Макароны 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
	Итого ужин	***525***	***10,52***	***10,03***	***74,93***	***452,58***	***0,27***	***0,23***	***40,34***	***1,9***	***10,4***	***171,45***	***290,45***	***40,55***	***170,05***	***3,72***	***0,01***	***0***	***0,25***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2035***	***52,91***	***46,23***	***261,37***	***1696,4***	***0,79***	***1,01***	***320,99***	***3,4***	***30***	***608,55***	***1028,3***	***229,72***	***747,92***	***9,94***	***0,07***	***0,02***	***1,8***
							2 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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
	Итого завтрак	***400***	***8,6***	***16,96***	***57,36***	***389,7***	***0,17***	***0,13***	***54,9***	***1,4***	***0,45***	***82,8***	***119,5***	***36***	***138,2***	***1,62***	***0,02***	***0***	***0,16***

	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
54-7м-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	Макароны 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
	Итого обед	***745***	***23,03***	***29,39***	***104,01***	***771,9***	***0,35***	***0,31***	***111,52***	***1,7***	***7,84***	***222,73***	***207,5***	***60,86***	***235,93***	***3,21***	***0,04***	***0,01***	***0,79***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***250***	***3,45***	***5,1***	***38,55***	***212,87***	***0,03***	***0,03***	***24,95***	***1,3***	***19,2***	***70,37***	***22,3***	***11,25***	***42,25***	***0,59***	***0***	***0***	***0,12***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***7,84***	***13,15***	***59,87***	***399,94***	***0,23***	***0,17***	***34,28***	***4,2***	***8,26***	***135,65***	***167,52***	***41,09***	***113,05***	***3,76***	***0,02***	***0***	***0,3***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2100***	***43,82***	***64,78***	***277,97***	***1884,7***	***0,8***	***0,66***	***225,65***	***8,6***	***39,4***	***531,55***	***539,42***	***156,4***	***542,03***	***10,78***	***0,08***	***0,01***	***1,37***
	3 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
	Итого завтрак	***400***	***7,4***	***14,86***	***49,26***	***334,4***	***0,09***	***0,17***	***50,3***	***0,9***	***0,7***	***108,8***	***164***	***25,1***	***130***	***1,14***	***0,02***	***0***	***0,23***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	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
54-11с-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
54-11г-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
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
	Итого обед	***740***	***19,45***	***22,21***	***81,84***	***617,89***	***0,42***	***0,31***	***135,08***	***1,9***	***27,7***	***325,16***	***178,15***	***86,14***	***282,8***	***2,98***	***0,07***	***0,03***	***0,87***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***9***	***11,1***	***52,1***	***329***	***0,1***	***0,22***	***48,1***	***1,9***	***1,8***	***102,5***	***274***	***26,5***	***171***	***0,71***	***0,04***	***0***	***0,41***
	Ужин																		
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

	Итого ужин	***525***	***20,83***	***29,28***	***63,21***	***632,44***	***0,3***	***0,4***	***68,15***	***0***	***28,8***	***168,04***	***448,16***	***65,78***	***329,01***	***1,65***	***0,03***	***0,02***	***1,48***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2105***	***57,38***	***77,63***	***264,59***	***2024***	***0,93***	***1,12***	***301,63***	***4,7***	***62,7***	***724,5***	***1086,9***	***210,72***	***925,41***	***8,08***	***0,16***	***0,05***	***2,99***
							4 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***410***	***9,41***	***12***	***52,48***	***329,72***	***0,11***	***0,27***	***53,84***	***0,6***	***1,18***	***116,54***	***252,89***	***20,73***	***177,71***	***1,16***	***0,02***	***0***	***0,36***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***740***	***22,88***	***20,89***	***104,78***	***697,78***	***0,38***	***0,62***	***1816,8***	***3,9***	***17,2***	***276,72***	***151,31***	***80,82***	***314,21***	***4,26***	***0,03***	***0,03***	***1,32***
	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.	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
	Итого полдник	***250***	***8,55***	***11,9***	***45,6***	***310,5***	***0,07***	***0,25***	***37,55***	***0,5***	***0,6***	***117***	***282,5***	***28***	***175***	***0,6***	***0,01***	***0***	***0,3***
	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
54-2гн-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
	Итого ужин	***525***	***8,34***	***8,97***	***67,48***	***407,72***	***0,32***	***0,24***	***65,9***	***4,2***	***19,5***	***106,45***	***130,35***	***56,25***	***135,45***	***2,32***	***0,02***	***0***	***0,24***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2105***	***50,08***	***53,94***	***288,52***	***1856***	***0,9***	***1,4***	***1974,1***	***9,2***	***42,1***	***636,71***	***839,65***	***193***	***814,97***	***9,94***	***0,08***	***0,03***	***2,22***
							5 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***405***	***9,65***	***10,66***	***50,76***	***310,6***	***0,08***	***0,17***	***37,18***	***1,3***	***1,73***	***96,8***	***254,5***	***26,1***	***152,5***	***1,09***	***0,02***	***0***	***0,19***
	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
	Итого второй завтрак	***180***	***0,04***	***0,01***	***2,24***	***9,04***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	Обед																		
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
54-15м-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 пшенная 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
	Итого обед	***720***	***22,77***	***25,03***	***93,56***	***681,48***	***0,45***	***0,26***	***182,73***	***1,8***	***40,1***	***262,36***	***118,18***	***70,67***	***288,58***	***3,89***	***0,04***	***0,01***	***0,71***

	Полдник																		
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.	Кефир	200	6,2	5	7,2	76	0,08	0,3	0	0,17	1,4	52	260	18	120	0,17	0,01	0	0,3
	Итого полдник	***250***	***6,25***	***5***	***46,9***	***236,5***	***0,08***	***0,3***	***0***	***0,17***	***1,4***	***54***	***262***	***19***	***120,5***	***0,29***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
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
54-4гн-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
	Итого ужин	***525***	***8,39***	***10,74***	***56,92***	***363,41***	***0,29***	***0,24***	***117,7***	***0,1***	***21***	***167,25***	***206,44***	***48,14***	***154,05***	***3,67***	***0,02***	***0***	***0,37***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2080***	***47,1***	***51,44***	***250,38***	***1601***	***0,9***	***0,97***	***337,61***	***3,37***	***64,3***	***580,41***	***841,12***	***163,91***	***715,63***	***8,94***	***0,09***	***0,01***	***1,57***
							6 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
54-21гн-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
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
	Итого завтрак	***400***	***12,1***	***19,96***	***68,26***	***472,9***	***0,14***	***0,25***	***78,9***	***1,4***	***1,07***	***114,8***	***254***	***49,2***	***193***	***2***	***0,03***	***0***	***0,43***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
41/1	Салат из моркови»	50	0,61	0,05	5,8	26,15	0,03	0,03	0	0	2,4	56,08	13,03	0	24,4	0,2	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
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	9,5	11,25	9,5	192,5	0,05	0,1	13,77	0,5	14,55	67,5	47,5	27,5	117,5	1,61	0,01	0	0,32
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
	Итого обед	***650***	***17,7***	***15,7***	***72,23***	***495,55***	***0,31***	***0,26***	***61,37***	***0,5***	***26,3***	***196,98***	***134,15***	***59,35***	***230,86***	***3,13***	***0,02***	***0,01***	***0,64***
	Полдник																		
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
54-1хн-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
	Итого полдник	***250***	***3,75***	***5***	***46,05***	***243,37***	***0,02***	***0,02***	***37,5***	***1,3***	***0,05***	***39,57***	***62,5***	***6,85***	***35,55***	***0,44***	***0***	***0***	***0,08***
	Ужин																		
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
54-23гн-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(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
	Итого ужин	***525***	***17,48***	***28,75***	***47,55***	***508,68***	***0,3***	***0,49***	***134,9***	***20,1***	***5,95***	***148,45***	***328,25***	***56,85***	***299,65***	***4,63***	***0,04***	***0,01***	***0,55***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2005***	***51,93***	***69,59***	***252,27***	***1830,8***	***0,79***	***1,04***	***312,67***	***23,3***	***36,9***	***519,8***	***801,5***	***179,45***	***771,66***	***11,8***	***0,09***	***0,02***	***1,7***
							7 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,4	9,5	27,7	186	0,15	0,13	28,2	0,8	0,39	66	114	37	137	1,19	0,02	0	0,37
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
	Итого завтрак	***400***	***8,3***	***14,13***	***58,76***	***361,05***	***0,18***	***0,16***	***51***	***1,2***	***0,48***	***123,6***	***127,75***	***46,07***	***169,35***	***1,98***	***0,02***	***0***	***0,37***
	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
	Итого второй завтрак	***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***

	Обед																		
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
	Итого обед	***650***	***26,04***	***16,35***	***84,44***	***601,71***	***0,4***	***0,21***	***150***	***0***	***18,7***	***287,56***	***145,83***	***89,96***	***252,9***	***3,08***	***0,04***	***0,02***	***1,3***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***250***	***8,2***	***9,3***	***47,15***	***279***	***0,09***	***0,24***	***17***	***0***	***1,2***	***109,5***	***273,5***	***24,5***	***155***	***0,55***	***0,01***	***0***	***0,36***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***24,64***	***13,4***	***63,66***	***561,38***	***0,28***	***0,31***	***61,88***	***1,5***	***41,6***	***162,45***	***412,15***	***45,05***	***264,05***	***2,06***	***0,03***	***0,01***	***0,37***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2005***	***68,08***	***53,36***	***272,19***	***1913,4***	***0,97***	***0,94***	***279,88***	***2,7***	***65,6***	***703,11***	***981,83***	***212,78***	***853,9***	***9,27***	***0,1***	***0,03***	***2,4***
							8 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
	Итого завтрак	***400***	***7,4***	***14,86***	***49,26***	***334,4***	***0,09***	***0,17***	***50,3***	***0,9***	***0,7***	***108,8***	***164***	***25,1***	***130***	***1,14***	***0,02***	***0***	***0,23***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***650***	***23,19***	***22,92***	***68,52***	***580,83***	***0,36***	***0,34***	***184,3***	***29,2***	***15,2***	***235,7***	***187***	***81,6***	***296,5***	***3,37***	***0,05***	***0,02***	***0,9***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***250***	***4,8***	***7,05***	***61,5***	***315***	***0,05***	***0,22***	***29***	***0,4***	***1,8***	***75***	***274,5***	***23***	***136***	***0,6***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***13,57***	***9,74***	***73,22***	***438,04***	***0,28***	***0,31***	***97,3***	***0,8***	***27***	***148,64***	***315,65***	***82,84***	***226,65***	***2,57***	***0,03***	***0***	***0,64***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2005***	***49,86***	***54,75***	***270,68***	***1778,6***	***0,8***	***1,06***	***360,9***	***31,3***	***48,4***	***588,14***	***963,75***	***219,74***	***801,75***	***9,28***	***0,11***	***0,02***	***2,07***
							9 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
54-1а-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

	Итого завтрак	***415***	***13,37***	***13,27***	***46,69***	***331,9***	***0,14***	***0,31***	***50,52***	***1,3***	***1,22***	***130,3***	***383,42***	***49***	***250,02***	***1,76***	***0,02***	***0***	***0,36***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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	Макароны 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
	Итого обед	***720***	***30,92***	***20,82***	***87,66***	***616,43***	***0,33***	***0,25***	***168,18***	***0,9***	***8,35***	***142,61***	***175,73***	***58,46***	***248,13***	***3,42***	***0,04***	***0,01***	***0,68***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***9,3***	***11,2***	***28,5***	***232***	***0,1***	***0,28***	***40,7***	***0***	***2,25***	***74***	***288,47***	***28,84***	***171,7***	***0,75***	***0,01***	***0***	***0,36***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***7,97***	***8,08***	***61,82***	***355,64***	***0,32***	***0,19***	***40,3***	***0***	***14,3***	***134,05***	***196,51***	***36,75***	***130,97***	***3,78***	***0***	***0***	***0,08***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2100***	***62,46***	***53,55***	***242,85***	***1646,3***	***0,91***	***1,05***	***299,7***	***2,2***	***29,7***	***500,96***	***1066,7***	***180,25***	***813,42***	***11,31***	***0,07***	***0,01***	***1,48***
	10 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***400***	***6,3***	***13,36***	***50,86***	***323***	***0,08***	***0,14***	***43,18***	***0,8***	***1,62***	***86,8***	***124,9***	***20,8***	***100,5***	***1***	***0,02***	***0***	***0,19***
	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
	Итого второй завтрак	***180***	***0,04***	***0,01***	***2,24***	***9,04***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	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
54-6с-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
54-4г-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
	Итого обед	***720***	***22,12***	***21,6***	***95,75***	***679,2***	***0,48***	***0,33***	***208,4***	***2,2***	***17,9***	***298,86***	***152,56***	***117,46***	***367,5***	***4,54***	***0,07***	***0,01***	***1,11***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***3,04***	***5,35***	***28,6***	***174,86***	***0,06***	***0,05***	***35,17***	***0***	***19,2***	***47,58***	***22,78***	***16,75***	***46,34***	***0,79***	***0***	***0***	***0,04***
	Ужин																		
54-3г-2020	Макароны 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
	Итого ужин	***525***	***10,52***	***10,03***	***74,93***	***452,58***	***0,27***	***0,23***	***40,34***	***1,9***	***10,4***	***171,45***	***290,45***	***40,55***	***170,05***	***3,72***	***0,01***	***0***	***0,25***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2085***	***42,02***	***50,35***	***252,38***	***1638,7***	***0,89***	***0,75***	***327,09***	***4,9***	***49,1***	***604,69***	***590,69***	***195,56***	***684,39***	***10,05***	***0,1***	***0,01***	***1,59***

												11 ДЕНЬ							
	Завтрак																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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
	Итого завтрак	***400***	***12,6***	***16,83***	***67,36***	***444,85***	***0,2***	***0,24***	***69,4***	***1,2***	***1,14***	***128,6***	***257,25***	***66,27***	***227,15***	***1,91***	***0,03***	***0***	***0,54***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***730***	***21,58***	***21,36***	***75,17***	***574,1***	***0,36***	***0,28***	***83,78***	***1***	***20,9***	***250,3***	***167,37***	***64,8***	***233,9***	***3,78***	***0,04***	***0,01***	***0,75***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***10,75***	***9,56***	***35,88***	***250***	***0,12***	***0,34***	***17,23***	***0,15***	***1,41***	***52***	***274,61***	***24,2***	***161,91***	***0,66***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***14,38***	***25,75***	***40,15***	***441,58***	***0,31***	***0,36***	***129,98***	***20,1***	***29,6***	***114,45***	***240,15***	***39,45***	***202,15***	***2,36***	***0,03***	***0,01***	***0,75***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2095***	***60,21***	***73,68***	***236,74***	***1820,8***	***1,01***	***1,24***	***300,39***	***22,45***	***56,6***	***565,35***	***961,98***	***201,92***	***837,71***	***10,31***	***0,11***	***0,02***	***2,34***
												12 ДЕНЬ							
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***435***	***10,6***	***10,75***	***45,14***	***291,89***	***0,1***	***0,2***	***38,72***	***1,3***	***0,81***	***88,74***	***290,54***	***21,76***	***160,36***	***1,13***	***0,01***	***0***	***0,18***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***650***	***23,81***	***15,81***	***77,15***	***550,26***	***0,29***	***0,25***	***172,81***	***0***	***43,4***	***187,33***	***119,5***	***77,96***	***208,23***	***2,59***	***0,04***	***0,02***	***0,82***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***13,3***	***11,5***	***34***	***271,14***	***0,11***	***0,33***	***46,14***	***0***	***1,23***	***96,68***	***311,54***	***28,51***	***207,31***	***0,92***	***0,01***	***0***	***0,46***
	Ужин																		

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
	Итого ужин	***525***	***11,69***	***12,64***	***70,72***	***447,51***	***0,32***	***0,33***	***139,1***	***0,1***	***21,2***	***150,25***	***252,44***	***72,24***	***232,05***	***2,14***	***0,03***	***0***	***0,41***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2050***	***60,3***	***50,88***	***245,19***	***1671,1***	***0,84***	***1,13***	***396,77***	***1,4***	***70,3***	***543***	***996,62***	***207,67***	***820,55***	***8,38***	***0,09***	***0,02***	***1,87***
							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
	Итого завтрак	***400***	***7,4***	***14,86***	***49,26***	***334,4***	***0,09***	***0,17***	***50,3***	***0,9***	***0,7***	***108,8***	***164***	***25,1***	***130***	***1,14***	***0,02***	***0***	***0,23***
	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
	Итого второй завтрак	***180***	***0,04***	***0,01***	***2,24***	***9,04***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	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
54-11с-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
54-7м-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	Макароны 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
	Итого обед	***745***	***23***	***31,2***	***101,63***	***784,1***	***0,33***	***0,28***	***130,46***	***1,7***	***20,3***	***236,26***	***171,08***	***59,91***	***220,16***	***2,87***	***0,04***	***0,01***	***0,79***
	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
	Итого полдник	***250***	***8,15***	***11,9***	***58,8***	***360,5***	***0,08***	***0,22***	***34,55***	***0,4***	***1,8***	***107***	***276,5***	***30***	***175***	***0,6***	***0,01***	***0***	***0,3***
	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
	Итого ужин	***525***	***11,64***	***12,47***	***62,38***	***432,32***	***0,35***	***0,33***	***67,9***	***4,2***	***20,2***	***175,45***	***276,85***	***73,45***	***211,25***	***4,19***	***0,03***	***0***	***0,68***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2100***	***50,23***	***70,44***	***274,31***	***1920,4***	***0,85***	***1***	***283,21***	***7,2***	***43***	***627,51***	***888,43***	***188,46***	***736,41***	***8,8***	***0,1***	***0,01***	***2***
							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
	Итого завтрак	***400***	***10,9***	***12,83***	***57,76***	***364,85***	***0,17***	***0,27***	***51,7***	***0,7***	***0,94***	***136,6***	***214,25***	***65,27***	***226,15***	***2,4***	***0,03***	***0***	***0,31***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
	Итого обед	***720***	***19,74***	***15,98***	***93,61***	***607,97***	***0,36***	***0,25***	***129,1***	***2***	***9,15***	***265,36***	***135,58***	***81,28***	***280,76***	***2,68***	***0,05***	***0,03***	***1,31***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***250***	***8,05***	***12***	***34,65***	***264,37***	***0,06***	***0,25***	***54,5***	***1,7***	***0,63***	***101,37***	***280,5***	***22,75***	***161,25***	***0,53***	***0,01***	***0***	***0,38***
	Ужин																		
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	0,02	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
	Итого ужин	***525***	***24,04***	***13,5***	***65,66***	***564,28***	***0,26***	***0,31***	***55,8***	***1,5***	***5,46***	***111,45***	***394,75***	***43,25***	***255,75***	***4,03***	***0,02***	***0,01***	***0,3***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2075***	***63,63***	***54,49***	***269,86***	***1911,8***	***0,87***	***1,1***	***291,1***	***5,9***	***19,8***	***634,78***	***1047,7***	***219,75***	***936,51***	***11,24***	***0,11***	***0,04***	***2,3***
							15 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***400***	***7,8***	***16,36***	***62,36***	***400,4***	***0,1***	***0,14***	***61,98***	***1,4***	***1,55***	***84,8***	***117,9***	***19,8***	***101,5***	***1,76***	***0,02***	***0***	***0,05***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
54-9м-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
	Итого обед	***650***	***18,59***	***23,26***	***62,88***	***540,37***	***0,34***	***0,26***	***182,56***	***0,9***	***11,7***	***231,86***	***125,06***	***71,8***	***262,83***	***2,7***	***0,04***	***0,01***	***0,58***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***9***	***11,1***	***52,1***	***329***	***0,1***	***0,22***	***48,1***	***1,9***	***1,8***	***102,5***	***274***	***26,5***	***171***	***0,71***	***0,04***	***0***	***0,41***
	Ужин																		
54-3г-2020	Макароны 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
	Итого ужин	***525***	***11,02***	***9,83***	***73,23***	***448,58***	***0,28***	***0,24***	***43,34***	***2***	***40,4***	***190,45***	***308,45***	***44,55***	***182,05***	***1,82***	***0,01***	***0***	***0,34***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2015***	***47,31***	***60,73***	***268,75***	***1828,7***	***0,84***	***0,88***	***335,98***	***6,2***	***59,1***	***629,61***	***848,01***	***169,85***	***729,98***	***8,59***	***0,11***	***0,01***	***1,38***
							16 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
54-1т-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

	Итого завтрак	***405***	***16,45***	***18,76***	***60,86***	***440,7***	***0,23***	***0,29***	***64,5***	***1,9***	***1,18***	***165,8***	***396,6***	***81,5***	***318***	***2,32***	***0,03***	***0***	***0,75***	
	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	
	Итого второй завтрак	***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***	
	Обед																			
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	3310
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	
	Итого обед	***720***	***19,33***	***20,57***	***83,24***	***612,95***	***0,47***	***0,78***	***2096,9***	***0,8***	***24***	***224,1***	***198,8***	***70,72***	***301,06***	***4,18***	***0,07***	***0,03***	***1,19***	
	Полдник																			
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	
	Итого полдник	***240***	***3,42***	***13,98***	***36,96***	***240,8***	***0,03***	***0,15***	***3,06***	***0***	***22***	***101,8***	***150,4***	***35,3***	***102,2***	***0,68***	***0***	***0***	***0,25***	
	Ужин																			
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	0,58	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	
	Итого ужин	***525***	***12,44***	***16,25***	***75,17***	***507,04***	***0,28***	***0,32***	***65,2***	***5,2***	***12,6***	***162,65***	***260,62***	***67,49***	***223,55***	***2,13***	***0,04***	***0***	***0,42***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2070***	***52,54***	***69,74***	***274,41***	***1911,8***	***1,03***	***1,56***	***2229,7***	***7,9***	***63,4***	***674,35***	***1029***	***262,21***	***957,41***	***10,91***	***0,14***	***0,03***	***2,61***	
	17 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
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	
	Итого завтрак	***430***	***6,85***	***9,72***	***49,14***	***285,84***	***0,09***	***0,17***	***42,22***	***0,6***	***0,75***	***85,54***	***160,19***	***16,53***	***104,51***	***1,06***	***0,01***	***0***	***0,18***	
	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	
	Итого второй завтрак	***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***	
	Обед																			
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	
	Итого обед	***725***	***27,64***	***29,85***	***109,04***	***826,21***	***0,57***	***0,4***	***126,33***	***1,5***	***17,3***	***352,06***	***179,83***	***128,66***	***402,9***	***6,26***	***0,04***	***0,01***	***0,91***	
	Полдник																			
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	
	Итого полдник	***260***	***8,24***	***12,05***	***25,3***	***222,36***	***0,1***	***0,27***	***49,72***	***0***	***1,2***	***90,58***	***280,98***	***30,25***	***165,34***	***0,73***	***0,01***	***0***	***0,36***	
	Ужин																			
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
	Итого ужин	***525***	***7,09***	***9,64***	***54,92***	***340,41***	***0,28***	***0,17***	***111,18***	***0,1***	***21,9***	***146,25***	***156,34***	***42,84***	***116,55***	***3,67***	***0,02***	***0***	***0,27***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2120***	***50,72***	***61,44***	***256,58***	***1785,1***	***1,06***	***1,03***	***329,45***	***2,2***	***44,8***	***694,43***	***799,94***	***225,48***	***801,9***	***13,32***	***0,08***	***0,01***	***1,72***
							18 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
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
	Итого завтрак	***405***	***10,95***	***11,76***	***52,76***	***333,6***	***0,09***	***0,23***	***53,7***	***1,3***	***0,87***	***117,8***	***304,6***	***31,4***	***190***	***1,09***	***0,02***	***0***	***0,29***
	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
	Итого второй завтрак	***180***	***0,04***	***0,01***	***2,24***	***9,04***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	Обед																		
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
	Итого обед	***650***	***22,55***	***22,97***	***81,64***	***631,18***	***0,39***	***0,35***	***111,8***	***29,2***	***19***	***248,08***	***175***	***60,2***	***290,3***	***3,66***	***0,05***	***0,02***	***0,9***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***8,95***	***11,56***	***50,28***	***326***	***0,09***	***0,24***	***46,23***	***0,4***	***1,81***	***52***	***276,61***	***26,2***	***171,91***	***0,66***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
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	0,02	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
	Итого ужин	***525***	***18,28***	***29,45***	***48,85***	***523,08***	***0,31***	***0,48***	***138,9***	***20,1***	***6,11***	***144,45***	***360,25***	***69,85***	***292,65***	***4,8***	***0,03***	***0,01***	***0,73***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2020***	***60,77***	***75,75***	***235,77***	***1822,9***	***0,88***	***1,3***	***350,63***	***51***	***27,8***	***562,33***	***1116,5***	***187,65***	***944,86***	***10,21***	***0,11***	***0,03***	***2,22***
							19 ДЕНЬ												
	Завтрак																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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
	Итого завтрак	***400***	***12,2***	***19,86***	***62,16***	***448,9***	***0,2***	***0,25***	***67,9***	***1,4***	***0,93***	***125,8***	***226***	***53,2***	***238***	***1,72***	***0,03***	***0***	***0,36***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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	Макароны 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
	Итого обед	***720***	***31,02***	***21,02***	***83,06***	***600,73***	***0,34***	***0,3***	***211,18***	***0,9***	***42,3***	***150,91***	***136,73***	***59,36***	***246,83***	***3,76***	***0,04***	***0,01***	***0,68***
	Полдник																		
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

	Итого полдник	***250***	***4,85***	***7***	***48,1***	***262,5***	***0,04***	***0,23***	***32***	***0,4***	***0,6***	***64***	***270***	***19***	***130,5***	***0,29***	***0,01***	***0***	***0,3***
	Ужин																		
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
	Итого ужин	***525***	***8,47***	***5,84***	***53,62***	***306,44***	***0,26***	***0,17***	***70,3***	***0,8***	***44,4***	***116,64***	***204,15***	***41,64***	***122,85***	***1,8***	***0,02***	***0***	***0,74***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2075***	***57,44***	***53,9***	***265,12***	***1728,9***	***0,86***	***0,97***	***381,58***	***5,5***	***91,9***	***477,35***	***859,48***	***180,4***	***750,78***	***9,17***	***0,1***	***0,01***	***2,08***
							20 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
54-3гн-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
	Итого завтрак	***400***	***6,1***	***13,76***	***47,26***	***311,4***	***0,08***	***0,11***	***43,78***	***0,9***	***1,56***	***87,8***	***113,9***	***19,8***	***92,5***	***1,14***	***0,02***	***0***	***0,13***
	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
	Итого второй завтрак	***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***
	Обед																		
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
54-11р	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
54-4г-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
	Итого обед	***720***	***21,88***	***20,75***	***93,18***	***647,57***	***0,51***	***0,31***	***212,98***	***2,2***	***7,14***	***277,86***	***137,06***	***102,1***	***373,83***	***4,47***	***0,07***	***0,01***	***1,59***
	Полдник																		
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
	Итого полдник	***260***	***14,1***	***9,7***	***32,2***	***249,14***	***0,14***	***0,4***	***29,14***	***0,15***	***1,43***	***74,68***	***303,54***	***26,51***	***197,31***	***0,92***	***0,01***	***0***	***0,4***
	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
54-7хн-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
	Итого ужин	***525***	***8,44***	***9,07***	***69,38***	***416,32***	***0,33***	***0,25***	***68,66***	***4,2***	***41,5***	***132,45***	***135,45***	***60,55***	***136,85***	***2,29***	***0,02***	***0***	***0,29***
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	***2085***	***51,42***	***53,46***	***260,2***	***1734,7***	***1,08***	***1,09***	***354,56***	***7,45***	***55,2***	***592,79***	***712,55***	***216,16***	***813,09***	***10,42***	***0,12***	***0,01***	***2,41***
	Среднее значение за 20 дней	***2066,5***	***54,0205***	***60,01***	***261***	***1800***	***0,9***	***1,065***	***499,7***	***10,44***	***50***	***600***	***900***	***200,1***	***800***	***10,04***	***0,101***	***0,02***	***2,006***

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	***Норма в день***	***Среднее значение***
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

Показатели физиологических потребностей	***К/кал***	***Б***	***Ж***	***У***
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 20 дней в % от калорийности	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

Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1800	54	60	261	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