

	шпоре карофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,1	321
ОБЕД	рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	2,5	247
	винегрет овощной	50	0,68	3,1	4,2	47,4	5,12	45
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		720	20,65	15,15	98,23	613,75	32,68	
ПОЛДНИК:	вафли "Артек"	50	4,90	13,30	32,10	206,4	0	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		230	8,57	16,49	47,92	313,4	1,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	39,24	44,95	201,11	1151,15	48,01	
День - неделя Среда - 1 (третий день)								
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0	165
	бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07	2
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0	213
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	ИТОГО:		410	18,2	14,74	73,43	499,5	1,27
2 ЗАВТРАК	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	рассольник ленинградский	200	2,16	3,24	14,50	97,2		76
	каша пшеничная вязкая	130	4,00	4,24	24,50	152,4	0	314
	колета из овощей с маслом	80	2,33	4,22	9,17	84	7,27	146
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0		
кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	380	
ИТОГО:		700	15,39	15,71	108,42	640,9	16,05	
ПОЛДНИК	пирожок слобный повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
ИТОГО:		230	9,1	6,86	33,71	233	0,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	43,09	37,71	225,36	1417,4	27,93	
День - неделя Четверг - 1 (четвертый день)								
ЗАВТРАК	суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,07	16,8	110,4	0,9	94
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392
ИТОГО:		420	7,31	12,64	40,92	284,4	0,93	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368

ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6
запеканка картофельная с печенью и сметанным соусом	180	11,45	7,03	30,75	231,75	6,11
соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01
Салат из моркови	50	0,62	0,048	5,81	26,15	2,4
хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0
хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0
компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
ИТОГО:	700	19,88	12,078	102,55	600,77	14,668
сырники из творога	120	22,43	15,20	13,68	280,8	0,3
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
ИТОГО:	300	25,28	17,61	28,04	371,8	1,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	52,87	42,728	181,31	1300,97	27,068
День - неделя Пятница - 1 (пятый день)						
суп молочный овсяный	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0
бутерброд с сыром российский	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41	2,83
ИТОГО:	425	10,85	12,83	42,69	328,8	2,9
2 ЗАВТРАК	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6
ИТОГО:	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6
борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,61	94,6	5,02
котлета рубленая	80	11,92	8,80	11,64	173	0
макаронные изделия отварные	130	38,42	5,49	207,62	134	0
салат из огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75
хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0
хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0
кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13
ИТОГО:	720	59,38	22,3	296,48	726,85	9,9
пряники	60	3,36	3,00	45,78	217,2	0
Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466
ИТОГО:	240	8,83	7,88	54,85	319,21	2,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	79,62	43,15	409,25	1438,86	41,866
День - неделя Понедельник - 2 (шестой день)						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,55	7,00	22,80	184,5	1,125
бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
ИТОГО:	420	13,02	13,04	58,62	404,9	2,625

2 ЗАВТРАК	бананы	100	1,50	0,50	8,00	95	10	368
ИТОГО:		100	1,5	0,5	8	95	10	
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167,25	9,125	87
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,98	13,10	11,92	218	0,688	288
ОБЕД	капуста тушеная	150	3,71	5,83	16,97	135,18	30,9	336
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		800	32,01	31,27	105,06	832,68	45,823	
	печенье слобное	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0	
ПОЛДНИК	ряженка	180	0,94	0,81	1,36	17,5	0,09	401
ИТОГО:		230	4,14	9,21	35,61	243	0,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	50,67	54,02	207,29	1575,58	58,538	
День - неделя Вторник - 2 (седьмой день)								
	залежанка рисовая с творогом	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	189
ЗАВТРАК	закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ИТОГО:		375	14,4	13,81	85,28	523	1,3	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	ши из свежей капусты с каргофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	14,78	67
	голубцы ленивые	180	15,90	10,17	22,80	246,37	22,53	298
	салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
ОБЕД	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	380
	соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	1,50	2,10	24,03	0,401	357
ИТОГО:		700	24,72	19,58	91,93	645,5	46,491	
	пирожок слобный с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
ПОЛДНИК	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399
ИТОГО:		230	4,78	2,36	44,33	217	3,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	44,3	36,15	231,34	1429,5	61,461	
День - неделя Среда - 2 (восьмой день)								
	каша пшеничная вязкая	130	4	4,24	24,5	152,4	0	314
ЗАВТРАК	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	213
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392

ИТОГО:	390	11,61	16,41	48,92	389,4	0,03
2 ЗАВТРАК	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6
апельсины					64	26,6
ИТОГО:	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6
ОБЕД	200	4,10	4,28	12,92	106,6	4,65
суп картофельный с бобовыми	180	18,39	16,90	30,60	347,9	0,86
плов из птицы	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75
салат из огурцов	30	3,16	0,40	19,32	94	0
хлеб пшеничный	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0
хлеб ржаной	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
Компот из сушеных фруктов	670	28,616	25,24	98,88	739,59	11,808
ИТОГО:	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19
ПОЛДНИК	180	0,20	0,02	10,20	41	2,83
пудинг из творога	280	15,34	10,78	34,53	296	3,02
чай с лимоном	1440	56,126	52,57	197,56	1488,99	41,458
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День - неделя						
Четверг - 2 (девятый день)						
каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0
икра кабачковая	10	0,11	0,56	0,71	8,35	0,66
хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
ИТОГО:	370	14,57	8,25	73,16	425,45	1,86
2 ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	8,00	95	10
бананы	100	1,5	0,5	8	95	10
ИТОГО:	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22
борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	80	6,15	4,50	7,45	94,7	0,53
тефтели мясные	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165
пюре картофельное	50	0,70	2,54	4,51	43,7	16,23
салат из капусты	30	3,16	0,40	19,32	94	0
хлеб пшеничный	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0
хлеб ржаной	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13
кисель из сухофруктов	720	17,923	17,49	107,77	662,65	49,275
ИТОГО:	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0
печенье слобное	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466
Молоко кипяченое	230	8,67	13,28	43,32	327,51	2,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	42,663	39,52	232,25	1510,61	63,601
День - неделя						
Пятница - 2 (десятый день)						
суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,07	16,8	110,4	0,9
бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20	113,4	0,07
сок фруктовый виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6
ЗАВТРАК						

ИТОГО:		420	7,14	8,28	66,14	346,8	4,57
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10 368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10
	суп каргофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6 80
	птица тушеная (курица)	80	9,55	8,63	2,81	127	0,27 301
	макаронные изделия отварные	150	38,42	5,49	207,62	134	0 317
	соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01 354
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38 15
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0 0
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0 0
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43 397
ИТОГО:		750	59,9	25,04	273,99	664,13	16,69
ПОЛДНИК	запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	0,312 237
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54 401
ИТОГО:		310	28,02	20,17	29,85	413,1	0,852
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	95,46	53,89	379,78	1468,03	32,112
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14925	547,809	455,678	2492,86	14340,76	442,782
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1492,50	54,78	45,57	249,29	1434,08	44,28