

102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,05	4,80	0,00	163,75	29,48	9,52	0,41	71,14	104,40	10,78	2,45
	Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
304	Каша рисовая расыпчатая	180/5	9,01	7,55	48,89	299,50	0,23	2,57	0,00	11,52	240,35	36,00	7,35
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
354	Кисель из яблок (сушеных)	200	0,40	0,00	39,60	159,00	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	Итого:		26,40	28,21	167,37	990,45	29,89	24,22	82,11	193,34	573,94	114,42	13,08
	Всего		47,54	47,04	322,31	1817,05	30,43	82,62	107,61	869,44	1604,40	268,99	18,63

Вторник

Завтрак

	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	160/5	4,89	6,875	36,85	274	0,05	0,7	42,5	103,61	132,45	29,4	0,43
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		22,49	16,34	139,55	482,65	0,34	63,63	49,10	458,47	843,86	59,90	3,63

Обед

70/71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,04	2,47	0,00	16,75	37,30	22,40	0,73
101	Суп картофельный с крупой	250	4,34	13,30	29,84	231,12	0,04	0,63	88,50	26,55	118,68	47,40	1,63
229	Рыба тушеная с овощами	80/75	15,76	8,28	7,48	354,00	0,21	4,72	3,04	70,98	68,28	259,22	1,32
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,18	9,41	18,48	177,50	0,15	18,29	61,58	42,82	89,44	28,17	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Яблоко	100	1,62	3,90	9,96	47,00	0,82	12,20	11,80	12,48	45,98	18,14	0,05
	Итого:		31,15	41,15	120,68	964,62	1,30	38,71	164,92	198,80	416,89	396,37	5,23
	Всего		53,64	57,48	260,23	1447,27	1,64	102,34	214,02	657,27	1260,75	456,27	8,86

Среды																
Завтрак																
210	Омлет натуральный	140	4,57	9,50	3,79	119,00	0,08	12,20	11,80	12,48	45,98	18,40	0,65			
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02			
379	Напиток кофейный	200	3,80	3,90	24,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	112,00	18,00	0,03			
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88			
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10			
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56			
	Итого		24,83	44,69	147,43	804,89	0,59	69,65	20,20	934,81	1047,63	87,14	4,24			
Обед																
67	Винегрет овощной	60	3,42	5,04	9,72	95,22	0,01	4,38	0,02	10,05	22,38	13,44	0,44			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,54	4,78	8,78	132,50	0,72	9,96	195,45	33,45	47,30	19,92	0,74			
291	Бройлера	160	14,24	8,79	30,00	269,16	0,09	5,06	233,36	38,88	147,28	45,36	1,66			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50			
	Кисель плодово-ягодный С-витамином.	200	2,34	3,20	14,84	139,20	0,03	0,00	59,00	7,20	21,40	4,20	0,35			
	Итого		26,34	27,81	92,64	679,48	0,87	19,44	487,83	104,88	281,68	95,92	4,68			
	Всего		51,17	72,50	240,07	1484,37	1,47	89,09	508,03	1039,69	1329,31	183,06	8,92			
Четверг																
Завтрак																
182	Каша пшеничная молочная	200	17,1	18,6	19,87	292,4	0,075	0,5	125	156,75	242	252,63	0,875			
	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88			
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41			
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10			
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56			
	Итого:		28,45	36,52	136,83	742,00	0,52	58,89	150,50	819,15	1135,96	307,70	4,83			
Обед																

70/71	Огурец (свежий или солёный) в нарезке	60	0,88	0,16	3,04	30,88	0,03	1,98	0,00	13,40	29,84	17,92	0,58
88	Ши с картофелем и капустой	250	1,59	6,99	9,15	96,75	0,07	10,38	203,35	34,85	49,28	20,75	0,78
268	Котлета мясная	80	10,66	10,00	8,78	131,04	0,04	0,18	14,32	28,56	99,68	29,44	1,44
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,01	6,71	43,46	266,22	0,20	2,28	0,00	10,24	213,64	32,00	6,53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
348	Компот из плодов сушёных	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
	Итого		27,38	30,25	138,39	744,89	0,39	23,92	220,67	121,27	476,65	143,15	11,19
	Всего		55,83	66,77	275,22	1486,89	0,90	82,81	371,17	940,42	1612,61	450,85	16,01
Пятница													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	200	5,50	7,25	41,00	250,00	27,27	40,91	0,00	27,10	41,00	0,00	2,45
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		31,36	32,80	158,54	697,74	27,67	104,10	7,50	634,59	844,00	42,87	5,67
Обед													
	Икра кабачковая	60	0,48	2,82	3,42	42,48	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	9,34	17,87	167,25	1,40	8,76	341,28	43,48	168,46	45,40	1,20
289	Рагу из пылгенка-бройлера с овощами	160	18,83	15,76	33,12	349,86	0,10	0,93	44,54	41,86	44,08	184,96	2,03
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Итого:		33,71	34,12	103,91	694,99	1,55	13,73	385,82	120,64	267,06	252,16	5,17
	Всего		65,07	66,92	262,45	1392,73	29,22	117,83	393,32	755,23	1111,06	295,03	10,84

Итого за неделю	273,26	310,72	1360,29	7628,31	63,65	474,69	1594,15	4262,04	6918,14	1654,20	63,27
-----------------	--------	--------	---------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	---------	-------

2-4 недели

Понедельник

Завтрак

Макаронны отварные с сыром и маслом сливочным	130/20/5	12,17	15,40	40,01	207,30	0,16	0,75	87,00	107,08	206,40	36,90	2,76
204 Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
382 Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
338 Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
Итого:		22,01	24,85	165,51	598,90	0,49	67,58	114,60	569,48	1035,77	101,60	6,13

Обед

67 Винегрет овощной	60	3,42	5,04	9,72	95,22	0,01	4,38	0,02	10,05	22,38	13,44	0,44
101 Суп картофельный с крупой	250	4,34	13,33	29,84	231,12	0,21	0,63	88,50	26,55	118,68	47,40	1,63
Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
321 Капуста тушёная	160	3,34	3,43	10,49	137,44	0,89	35,84	0,30	82,90	55,38	27,29	1,05
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
Итого:		27,55	34,96	144,87	867,98	1,23	48,18	170,52	219,70	396,15	146,25	5,99
Всего:		49,56	59,81	310,38	1466,88	1,72	115,76	285,12	789,18	1431,92	247,85	12,12

Вторник

Завтрак

181 Каша манная молочная	200	5,50	7,25	41,00	260,00	27,27	40,91	0,00	27,10	41,00	0,00	2,45
385 Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
376 Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	60,00	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
Итого:		23,10	16,71	143,70	471,80	27,56	103,84	6,60	381,96	752,41	30,50	5,65

Четверг													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	125	14,40	12,50	2,80	182,30	0,08	12,20	11,80	12,48	45,98	18,40	0,65
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	10,30	0,04	1,20	18,00	114,70	95,90	16,70	0,41
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
338	Яблоко	100	0,60	0,00	12,60	52,00	0,82	12,20	11,80	12,48	45,98	18,14	0,65
	Итого:		23,75	21,62	118,06	396,40	1,23	82,53	48,20	482,36	894,33	79,24	4,37
Обед													
	Икра кабачковая	80	1,48	4,83	14,45	107,20	0,20	4,40	47,20	4,15	47,44	24,66	1,33
98	Суп "Крестьянский" с пшеном	250	1,88	4,91	6,09	119,50	0,04	9,87	101,65	35,88	33,56	14,17	0,57
280	Тефтели мясная со сметанным соусом	85/30	8,81	9,80	11,16	167,82	0,06	0,42	45,50	27,95	98,26	19,50	0,80
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,17	5,99	28,52	188,40	0,72	2,71	231,20	19,42	50,88	17,34	1,03
348	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Компот из плодов сушёных	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
	Итого		34,14	34,59	102,52	683,17	1,05	23,44	425,55	114,86	278,40	93,17	5,77
	Всего		57,89	56,21	220,58	1079,57	2,28	105,97	473,75	597,22	1172,73	172,41	10,14
Пятница													
Завтрак													
173	Каша Гречневая молочная	200	6,59	1,21	38,90	370,00	0,10	0,01	0,00	13,70	136,50	99,50	1,60
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	6,60	7,30	9,30	128,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Итого		25,19	11,57	141,50	588,65	0,39	62,94	6,60	368,56	847,91	130,00	4,80
Обед													

70/71	Помидор (свежий или солёный) в нарезке	60	0,80	4,70	5,70	70,80	0,00	0,00	0,00	10,00	0,35		
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	112,25	0,05	10,60	217,00	49,72	54,60	26,12	1,22
291	Плов с курицей	200	17,80	10,99	37,50	408,00	0,11	6,33	291,70	48,60	184,10	56,70	2,07
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Итого:		26,20	26,81	103,63	726,45	0,21	20,97	508,70	137,62	293,22	108,62	5,58
	Всего		51,39	38,38	245,13	1315,10	0,60	83,91	515,30	506,18	1141,13	238,62	10,38
	Итого за неделю		261,68	263,07	1349,20	6601,14	34,72	506,97	1846,30	3169,95	6288,26	1236,71	53,74
	Итого за 10 дней		534,94	573,78	2709,49	14229,45	98,38	981,66	3440,45	7432,00	13206,40	2890,91	117,01
	Среднедневное значение за 10 дней		53,4943	57,3784	270,949	1422,94453	9,8378	98,166	344,04	743,2	1320,64	289,0905	11,70093