

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,2	9,0	25,7	192	0,11	0,91	30,0	189,75	189,75	56,25	1,33
14	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	12,9	146	0,05	4,8	0,08	8,2	169,1	19,43	0,97
376	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3,2	20,1	120	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
338	Фрукты св. Банан	100	2,0	0	29,1	124	0,06	3,7	0,05	56,57	36,95	4,72	1,0
	Итого	550	18,7	19,6	87,8	582	0,27	14,8	0,16	273,0	398,0	60,2	2,94
	ОБЕД												
70	Огурцы свежие в нарезке	60	0,8	0,16	2,5	14,0	0,03	10	10	23	41,6	14	0,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	9,7	96,0	0,05	17,37	0	40,3	45,41	21,25	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,9	4,1	26,7	176,0	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,0
	Котлета мясная п/ф	90	12,0	15,0	17,0	260,0	0,07	0,11	21,0	34,0	132	24,8	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
349	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	61,0	0,02	1,2	0,17	48,6	43,8	31,03	1,0
	Йогурт	95	2,6	1,2	15,4	85,0	0,02	5,0	10,0	4,0	14,0	21,0	0,3
	Итого	855	28,3	28,0	113,8	818,0	0,38	54,21	56,04	177,5	326,61	146,18	5,05
	ПОЛДНИК												
	Оладьи с повидлом	100/15	6,9	8,0	26,2	198,0	0,21	0,3	22,1	22,1	52,1	0,03	1,01
382	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121,0	0,08	0,06	26,0	34,0	28,3	22,1	2,0
338	Яблоко св	100	0,5	0	11	48,0	0,1	0,2	0,01	0,2	0,3	40,5	0,6
	Итого	415	11,2	11,7	55,3	367,0	0,3	0,04	48,2	56,3	80,7	62,63	3,61
	Всего	1820	57,8	58,9	256,9	1767,0	0,89	55,49	94,4	588,93	723,66	201,66	7,29
2день	ЗАВТРАК												
260	Каша «Дружба» с маслом	200	6,6	8,7	27,7	228,0	0,2	0	0,04	46,2	318,0	39,0	4,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,1	5,46	19,3	158,0	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
382	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121,0	0,02	0	0	0	1,2	12,0	5,2
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,54	17,3	84,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	500	19,7	18,7	82,4	591,0	0,31	1,3	0,05	176,25	437,4	64,55	5,62
	ОБЕД												
45	Салат из белокочанной	100	1,0	6,0	9,6	74,0	0,45	10,1	0	43,91	52,2	25,6	1,1

	капусты с морковью												
96	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/5	3,6	4,0	13,4	108,0	0,09	0	0	9,49	50,77	20,61	1,2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,5	4,0	36,0	193,0	0,12	0	0	15,03	99,8	10,8	1,1
333	Рыба запеченная	100	13,2	12,5	4,6	197,0	0,28	25,0	0,14	14,0	26,0	20,0	0,9
	Сок натуральный	200	0,1	-	13,0	50,0	0,03	14,5	0	58,0	0	0	0,02
3	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	830	27,0	27,2	116,7	800,0	1,04	50,2	0,15	272,48	353,17	103,56	5,08
	ПОЛДНИК												
	Пирожки печеные с морковью и яйцом	100	7,0	8,1	28,8	212,4	0,11	22,1	0,22	16,8	88,2	20,0	1,2
	Кефир	180	2,9	2,5	4,0	50,1	0,25	11,0	0	17,0	19,0	13,0	0,6
	Бананы св	100	2,0	0	22,0	87,0	0,02	0,03	0	52,0	0	0,26	0,03
	Итого	380	11,9	10,6	54,8	349,5	0,38	33,4	0,22	85,8	107,2	33,26	2,0
	Всего	1710	58,6	56,5	253,9	1740,5	1,35	51,5	0,2	448,73	790,57	168,11	10,7
Здень	ЗАВТРАК												
243	Суфле творожное с соусом сметанным	150	16,7	16,0	27,9	328,0	0,06	0,75	0,04	339,28	141,8	46,47	0,86
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161,0	0,02	0,01	0,06	127,0	116,2	0	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	0,07	0	0	4,0	0	0	2,0
	Фрукты св. Яблоко	100	0,4	-	12,4	47,0	0,02	0	0	2,1	0	0	0,01
	Итого	500	19,8	20,6	82,7	596,0	1,7	0,76	0,10	472,38	258,0	46,47	3,12
	ОБЕД												
33	Помидоры св. в нарезке	60	0,6	3,6	2,3	47,4	0,11	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43
133	Суп картофельный с мясом	200/10	4,2	4,7	10,3	100,0	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/5	7,4	5,6	35,8	230,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
279	Тефтели мясные п/ф с соусом томатным	100/50	10,2	12,5	15,2	203,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
350	Кисель из яблок	200	0,1	-	28,0	108,8	0,02	1,2	0,17	48,6	43,8	31,03	1,0

102	Свекольник с мясом со сметаной	250	5,7	6,9	27,5	169,0	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	18,7	38,6	348,3	0,07	262	0,1	0,72	193	44	2,2
343	Компот из смеси свежемороженных ягод	200	1,0	0,2	20,2	162,0	0,03	1.22	0.18	49.5	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8.05	29.4	11.55	0.66
	Итого	710	26,0	26,5	113,8	805,3	0,46	25,89	70,25	163,01	437,24	169,26	7,2
	ПОЛДНИК												
	Булочка с сыром	80	7,04	7,7	41,8	248,0	0,07	123,0	0,1	0,70	0,5	38,2	2,1
	Кисломолочный продукт «Снежок 2,5%»	200	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,03	0,18	42,3	0,8	25,1	1,03
	Фрукты св Апельсин	100	0,8	0	8,6	38,0	0,07	0,06	0	6,05	2,4	1,2	1,5
	Итого	380	10,54	10,2	61,2	365,0	0,17	123,09	0,28	49,05	3,7	64,5	4,63
	Всего	1210	56,94	57,0	255,2	1724,3	0,78	26,02	70,32	398,4	783,51	230,83	11,32
бдень	ЗАВТРАК												
391	Пельмени п/ф из телятины отварные с маслом	150/10	15,1	11,6	32,4	311,0	0,11	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43
15	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	142,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0.56
	Фрукты св. банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0	0,01	14,43	0,1	0	0,01	0	0
	Итого	500	19,0	20,4	82,9	613,0	14,65	14,43	0,1	335,42	428,4	51,61	6,07
	ОБЕД												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	2,1	1,8	37,6	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0.94
36	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	5,3	6,4	15,7	168,2	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,0
203	Макароны отварные	150	4,4	4,2	39,8	196,8	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
243	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,0	13,5	2,37	209,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб в ассортименте	60	4,2	0,72	36,0	126,0	0,03	1.22	0.18	49.5	44.53	32.03	1.02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	0,07	0	0	8.05	29.4	11.55	0.66
	Итого	770	27,0	26,92	115,5	818,6	0,43	44,79	26,54	155,82	354,82	130,81	6,17

	ПОЛДНИК												
	Булочка с повидлом	100	8,0	9,8	28,6	229,0	0,06	4,02	1,2	28,1	102,0	21,1	2,0
	Йогурт 2,5%	180	2,9	2,5	13,0	85,0	0,4	11,8	0,02	5,0	10,0	9,0	0,3
	Фрукты св Груша	100	0,5	0,4	12,4	54,6	0,05	1,0	0	42,0	48,2	0,8	1,03
	Итого	380	11,4	12,9	54,0	368,6	0,51	17,0	1,22	75,0	160,2	30,9	3,33
	Всего	1650	57,4	60,0	252,4	1801,2	15,08	59,22	26,64	491,24	783,22	182,42	12,24
7день	ЗАВТРАК												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5,3	5,7	35,3	174	0,11	0	0,04	120,0	80,0	14,0	0,45
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	7,4	18,9	146	0,01	0,15	0,07	43,0	30,0	4,0	0,1
376	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,6	107	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Йогурт	95	2,4	2,5	15,5	85,0	0,02	5,0	10,0	4,0	14,0	21,0	0,3
	Итого	545	19,1	19,9	82,3	575,0	0,25	5,15	11,2	323,93	275,9	69,04	2,36
	ОБЕД												
20	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,0	6,0	9,0	117,0	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
119	Суп с фасолью на говяжьем бульоне	250	6,5	5,4	22,1	229,6	0	0	19,8	9,5	77,3	26,6	0,5
259	Жаркое по-домашнему	200	13,7	14,4	29,8	254,0	0,08	0,12	23,0	35,0	133,1	25,7	1,2
344	Компот из кураги	200	1,0	0,1	26,0	109,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,01	4,8	0,05	11,49	12,54	7,44	0,36
	Итого	810	26,4	26,62	112,9	835,6	0,28	36,48	42,93	238,37	407,97	118,54	3,98
	ПОЛДНИК												
	Пирожки печеные с яблоком	100	6,1	7,3	14,0	212,0	0,05	0,12	17,6	8,2	122,5	21,0	0,04
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	18,1	62,0	0	11,0	22,0	7	14,0	0,8	0,035
	Фрукты св. Банан	100	2,0	0	22,0	87,0	0,02	0,3	0,05	0,06	0,08	9,2	0,02
	Итого	400	10,9	10,5	54,1	361,00	0,07	11,42	39,65	15,26	136,58	31,0	0,09
	Всего	1755	56,4	57,02	249,3	1771,6	0,5	41,63	54,13	562,3	683,87	187,58	6,34
8день	ЗАВТРАК												
223/330	Сырники из творога	180	15,2	16,7	42,4	364,7	0,03	0,05	0,02	188,0	363,0	46,0	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	1,6	17,7	91,0	0,01	0,15	0,01	58,0	0	0	0,02

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06	0	0	0,1	29,4	10,5	0,49
	Фрукты св яблоко	100	0,4	-	12,6	52,0	0,18	13,6	0,14	30,0	17,6	4,5	1,2
	Итого	510	18,1	18,7	85,3	571,3	0,28	13,8	0,17	276,1	410,0	61,0	2,87
	ОБЕД												
45	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,05	17,73	0	40,3	45,41	21,25	0,6
36	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,9	159,0	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
125	Картофель отварной с маслом	150/5	1,3	5,1	47,2	224,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,2	147,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
350	Чай с сахаром	200	0,1	1,6	17,7	91,0	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	825	28,1	28,2	116,2	820,4	0,4	31,36	51,09	131,13	437,71	138,95	7,23
	ПОЛДНИК												
	Булочка Дорожная	100	9,2	10,7	27,8	285,0	0,02	1,12	42,0	42,8	15,0	10,0	0,3
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	80,8	0	10,8	0,07	0,02	1,0	0,03	0,66
	Итого	300	10,2	10,9	48,0	365,80	0,2	11,2	42,07	42,82	16,0	10,03	0,96
	Всего	1325	56,4	57,8	249,5	1757,6	0,53	31,56	65,01	277,47	619,31	181,45	10,34
9день	ЗАВТРАК												
311	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,3	8,1	37,6	264,0	0	0,	0	3,2	0	12,2	0,3
1,2	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166,0	0	0,7	0	177,0	0	0	0,1
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121,0	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	13,0	0	16,0	11,0	19,0	2,2
	Итого	500	20,2	20,6	84,2	614,6	0,29	14,0	0,04	75,0	358,0	69,3	7,5
	ОБЕД												
29	Помидор св. в нарезке	100	1,1	1,0	3,8	21,3	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,2	7,2	23,5	174,4	0,03	0,05	14,0	19,04	25,0	16,0	1,16
171	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,12	0	0	15,03	99,8	10,8	0,45
260	Гуляш из говядины	100	12,5	13,1	3,2	225,6	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45

	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8.05	29.4	11.55	0.66
	Сок натуральный	200	0,1	-	23,0	50,0							
	Итого	860	26,8	26,82	116,0	800,8	4,42	36,89	29,02	211,02	406,16	124,36	4,73
	ПОЛДНИК												
	Блинчики с повидлом	165	7,0	12,6	36,6	279,0	0,12	0,05	3,85	12,01	89,2	10,3	0,05
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,0	0,05	0	12,0	10,2	12,0	15,0	0,03
	Итого	365	8,0	12,8	56,8	365,0	0,17	0,05	15,85	22,21	101,2	25,3	0,08
	Всего	1725	55,0	60,0	256,8	1780,4	4,71	50,89	29,06	286,02	764,16	193,66	12,23
10день	Завтрак												
	Вареники с картофелем п/ф отварные с маслом	200	8,8	9,1	39,8	307,0	0,09	0	0	10,3	51,8	22,3	1,15
3	Сыр (порционно)	20	5,1	5,8	-	66,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	14,6	63,6	0	0	0	5,0	0	0	0,3
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	-	12,6	52,0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	550	19,4	18,9	87,1	608,6	0,16	0,19	0,08	339,5	312,2	55,88	4,34
	ОБЕД												
25	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,1	4,1	67,1	0,05	10,1	0	43,91	52,2	25,6	1,1
84	Суп картофельный с клецками	200	5,8	4,1	18,2	93,3	0,3	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,1
312	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0	0	0	0	0	0	0
	Котлета из курицы п/ф	100	8,5	12,0	7,5	230,0	0,06	25,0	0,14	14,0	26,0	20,0	0,9
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8.05	29.4	11.55	0.66
	Компот с/м ягод	200	0,44	-	29,2	114,2	0,03	14,5	0	58,0	0	0	0,02
	Итого	770	27,44	28,72	113,6	838,3	0,74	67,63	24,94	59,76	103,0	23,95	1,78
	ПОЛДНИК												
	Булочка Домашняя	100	4,2	6,7	45,8	315,0	0,3	20,1	0,1	22,6	23,5	18,2	1,0
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	80,8	0,09	0	0	4,5	22,1	10,0	1,0
	Итого	300	10,0	11,7	53,8	395,0	1,2	20,1	0,1	27,1	45,6	28,2	2,1
	Всего	1620	56,8	59,32	254,5	1841,9	0,09	67,82	25,02	199,26	305,2	39,83	1,12
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :			571,04	582,82	2547,9	17724,2	2,8	147,5	1,7	2683,2	4082,0	615,4	29,0

В среднем на одного :	57,1	58,2	254,7	1772,4	0,28	14,7	0,17	268,3	408,2	61,5	2,9
------------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------