

3 ДЕНЬ														
Завтрак														
321	Капуста тушеная	1/150	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	-	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
243	Сосиска отварная	1/90	8,46	13,5	0,72	158,22	-	-	-	0,54	17,28	88,74	9,54	1,08
70	Огурец соленый	1/60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	-	0,12	13,8	14,4	8,4	0,36
377	Чай с лимоном	1/200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:		16,06	26,0	64,58	556,02	0,11	36,63	-	2,67	169,31	257,99	83,11	8,26
	%					24,7								
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
244	Плов из отварной говядины	1/200	20,4	19,1	32,5	396,0	0,05	0,34	-	10,5	28,92	207,57	42,66	2,86
23	Салат из свежих помидоров	1/60	0,67	3,71	2,77	47,14	0,05	12,18	-	2,02	10,32	19,27	10,57	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
349	Компот из сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		29,91	28,43	137,35	940,0	0,33	27,98	-	15,37	108,06	457,66	140,83	9,84
	%					41,75								
	ВСЕГО:		46,07	54,43	201,93	1496,02	0,44	64,61	-	18,04	277,37	715,65	223,94	18,1
	%					66,45								
4 ДЕНЬ														
Завтрак														
219	Сырники из творога	1/150	23,22	19,22	36,72	413,57	0,09	0,71	79,07	1,2	301,5	336,17	39,3	0,81
376	Чай с сахаром	1/200	0,53	-	9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
42	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	1/60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	-	0,11	9,55	28,39	11,23	0,45
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		26,78	23,53	71,2	607,03	0,19	18,81	79,07	1,72	345,25	415,06	77,86	5,81
	%					26,96								
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,12	6,6	-	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
259	Жаркое по-домашнему	1/200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,36	24,46	-	1,41	31,64	247,76	49,41	3,88
21	Салат из солёных огурцов с луком	1/60	0,51	3,03	1,61	35,46	0,09	2,47	-	0,02	14,24	13,93	7,99	0,37
346	Компот из апельсинов	1/200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12,0	-	0,04	23,02	11,5	7,63	0,24
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		25,96	27,37	107,28	784,15	0,68	55,53	-	3,14	110,86	398,63	108,27	9,33
	%					34,84								
	ВСЕГО:		52,74	50,9	178,48	1391,18	0,87	74,34	79,07	4,86	456,11	813,69	186,13	15,14
	%					61,8								
5 ДЕНЬ														
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	1/200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
67	Винегрет овощной	1/60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
377	Чай с лимоном	1/200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		11,6	9,48	83,93	470,06	0,33	21,23	5	0,51	72,91	241,76	92,65	8,86
	%					20,88								
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	-	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66

309	Макароньы отварные с маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
290/ 330	Кура тушенная в соусе	1/100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22,0	0,33	31,33	83,0	12,67	7,33
24	Салат из огурцов и помидоров	1/80	0,74	4,9	2,3	56,33	0,03	10,83	-	2,51	19,74	20,98	13,33	0,58
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		23,54	26,01	99,84	732,05	0,29	39,71	22,0	7,58	134,05	265,02	83,26	16,18
	%					32,52								
	ВСЕГО:		35,14	55,49	183,77	1202,11	0,62	60,94	27,0	8,09	206,96	506,78	175,91	25,04
	%					53,4								
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/200	6,0	6,8	29,2	202,0	0,16	-	-	1,8	24,0	144,0	98,0	3,2
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	11,88	1,49	11,73	39,14	14,48	0,54
3	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0,2	157,2	111,0	12,45	0,45
376	Чай с сахаром	1/200	0,53	-	9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:		16,68	19,34	78,99	556,58	0,29	5,4	63,38	3,85	215,73	358,64	146,66	7,56
	%					24,73								
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	1/200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	-	2,43	23,32	45,4	19,34	0,74
143	Рагу из овощей с мясом	1/200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,36	24,46	-	1,41	31,64	247,76	49,41	3,88
71	Огурец свежий	1/80	0,56	0,08	1,52	9,6	0,03	3,92	-	0,24	13,6	24,0	11,2	0,4
345	Компот из свежих ягод	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	-	0,2	23,4	23,4	17,0	6,03
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		25,51	26,33	91,26	711,47	0,57	104,48	-	4,97	121,76	315,16	120,95	15,11
	%					31,61								
	ВСЕГО:		42,19	45,67	170,25	1268,05	0,86	109,88	63,38	8,82	337,49	673,80	267,61	22,67
	%					56,34								
7 ДЕНЬ														
Завтрак														
309	Макароньы отварные с маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
243	Сосиска отварная	1/90	8,46	13,5	0,72	158,22	-	-	-	0,54	17,28	88,74	9,54	1,08
	Икра кабачковая	1/60	0,61	2,91	3,23	41,56	0,02	3,9	-	1,43	59,05	33,4	10,36	0,41
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:		20,19	25,02	78,21	618,75	0,14	5,23	-	4,28	230,83	310,14	62,96	5,48
	%					27,48								
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	-	1,28	23,76	57,78	23,74	0,92
105	Фрикадельки мясные	1/28	5,59	3,28	1,49	54,91	0,02	0,14	5,6	0,14	6,03	58,14	9,02	0,44
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные	1/200	14,0	15,5	24,83	294,83	0,07	23,33	29,5	-	66,38	225,0	50,5	4,16
21	Салат из соленых огурцов	1/60	0,51	3,03	1,61	35,46	0,09	2,47	-	0,02	14,24	13,93	7,99	0,37
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		26,62	25,29	99,88	741,54	0,39	48,8	35,1	2,33	154,21	443,45	123,25	12,75
	%					32,94								
	ВСЕГО:		46,81	50,31	178,09	1360,29	0,53	54,03	35,1	6,61	385,04	753,59	186,21	18,23

	ВСЕГО:		46,81	50,31	178,09	1360,29	0,53	54,03	35,1	6,61	385,04	753,59	186,21	18,23
	%					60,42								
8 ДЕНЬ														
Завтрак														
304	Рис отварной	1/150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
234	Котлета рыбная	1/90	11,79	3,94	8,44	117,34	0,08	0,39	10,91	0,56	48,49	153,56	23,51	0,68
306	Горошек зеленый консервированный	1/60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	6,0	-	0,12	12,0	37,2	12,6	0,42
377	Чай с лимоном	1/200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		20,49	10,32	88,44	532,13	0,25	18,52	37,91	1,79	103,63	328,86	86,39	7,2
	%					23,64								
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,46	3,92	9,4	78,72	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	77,0	26,7	0,86
260	Гуляш	1/90	13,1	15,11	2,6	198,9	0,03	0,83	-	0,53	19,63	138,0	19,83	2,75
23	Салат из свежих помидоров	1/60	0,67	3,71	2,77	47,14	0,05	12,18	-	2,02	10,32	19,27	10,57	0,5
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		22,23	26,29	97,22	717,03	1,38	36,8	33,15	5,31	131,96	355,69	105,66	9,29
	%					31,85								
	ВСЕГО:		42,72	36,61	185,66	1249,16	1,63	55,32	71,06	7,1	235,59	684,55	192,05	16,49
	%					55,49								
9 ДЕНЬ														
Завтрак														
129	Капуста отварная с маслом	1/150	2,03	4,8	6,23	62,86	0,03	35,04	28,57	1,65	56,39	35,53	18,41	0,89
278	Тефтели мясные с соусом	1/90	7,8	8,4	12,45	156,6	0,06	1,8	26,2	0,45	36,15	184,13	24,53	3,38
20	Салат из свежих огурцов	1/60	0,4	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,1	7,98	0,29
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/20/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
376	Чай с сахаром	1/200	0,53	-	9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,6	22,1	11,73	2,13
	Изделие кондитерское	1/20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		15,1	19,95	72,74	520,11	0,2	51,1	67,77	4,51	149,23	329,66	84,65	10,33
	%					23,11								
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
290/ 330	Кура тушеная в соусе	1/100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22,0	0,33	31,33	83,0	12,67	7,33
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/60	0,66	3,65	2,25	44,46	0,03	13,62	-	0,24	13,62	13,38	9,38	0,47
	Хлеб ржаной, пшеничный	1/30/30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		29,74	21,84	120,01	798,1	0,49	32,38	22,0	3,42	136,53	505,2	224,65	21,13
	%					35,46								
	ВСЕГО:		44,84	41,79	192,75	1318,21	0,69	83,48	89,77	7,93	285,76	834,86	309,3	31,46
	%					58,57								
10 ДЕНЬ														
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	1/200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
42	Салат картофельный с солёным огурцом, зелёным горошком	1/60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	-	0,11	9,55	28,39	11,23	0,45

