

Приложение № 5 к муниципальному
контракту от 24.12.2018 г. № 740

Утверждаю:

Заведующий МДОУ-детским садом № 48
"Ласточка"



Ярковая Н.В.

Примерное 20-дневное меню для питания детей
в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении
центре развития ребенка – детском саду № 48 «Ласточка»
в 2019 году

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			1,5-3 года	Белки	Жиры	Углеводы			3-7 лет	Белки	Жиры	Углевод			
			г	г	г	г			г	г	г	г			
День 1 (понедельник)															
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из пшени и риса) "Дружба"	150,00	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	200,00	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	
2	Завтрак 1	Кофейный напиток из цикория с молоком	150,00	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	200,00	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
3	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	Итого:		330,00	12,67	15,03	50,21	384,91	26,33	430,00	15,51	18,98	63,39	483,54	35,08	
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (лимон)	150,00	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200,00	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого:		230,00	1,34	0,42	37,40	147,74	27,13	300,00	1,68	0,52	48,46	190,58	35,50	
1	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	45,00	0,38	2,27	2,28	31,05	1,43	60,00	0,50	3,03	3,04	41,40	1,91	
2	Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	150,00	2,67	1,71	10,19	69,65	8,12	200,00	3,56	2,28	13,58	92,86	10,82	
3	Обед	Гуляш из отварного мяса	50,00	7,31	5,73	1,23	94,29	0,50	70,00	10,23	8,02	1,72	132,00	0,70	
4	Обед	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	
5	Обед	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:		505,00	16,99	13,25	64,92	462,83	12,46	670,00	22,73	18,25	82,38	608,02	16,44	
1	Полдник	Ватрушка с джемом	50,00	3,03	2,32	27,05	133,50	0,31	50,00	3,03	2,32	27,05	133,50	0,31	

2	Полдник	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150,00	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
	Итого:		200,00	3,18	2,35	45,79	211,86	30,31	250,00	3,23	2,36	52,03	237,98	40,31
1	Ужин	Биточки рубленые куриные	50,00	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	70,00	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40
2	Ужин	Капуста тушеная	100,00	2,05	3,94	6,40	67,87	8,15	150,00	3,08	5,91	9,60	101,65	12,23
3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		320,00	12,16	6,45	30,69	227,08	9,15	440,00	16,61	9,21	38,84	300,80	13,63
		Итого за день 1:	1585,00	46,34	37,50	229,01	1434,42	105,38	2090,00	59,76	49,32	285,10	1820,92	140,96
День 2 (вторник)														
1	Завтрак 1	Омлет натуральный запеченый	60,00	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80,00	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20
2	Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00
3	Завтрак 1	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
4	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		270,00	14,35	16,98	35,59	350,49	2,10	340,00	16,30	18,94	38,49	387,82	2,80
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (груша)	150,00	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200,00	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
	Итого:		230,00	0,83	0,24	21,27	95,21	49,50	300,00	1,04	0,30	27,82	124,08	62,00
1	Обед	Сельдь с растительным маслом	30,00	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	45,00	2,71	3,34	3,93	56,98	0,99
2	Обед	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	150,00	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200,00	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46
3	Обед	Гуляш из мяса птицы	50,00	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	70,00	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68
4	Обед	Пюре картофельное	100,00	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	150,00	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15

5	Обед	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		520,00	16,83	15,18	66,56	469,13	22,24	705,00	22,57	21,11	84,77	619,16	32,85
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Молоко	150,00	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
	Итого:		175,00	5,95	9,00	24,17	202,75	1,95	220,00	7,78	12,48	35,86	288,40	2,34
1	Ужин	Сырники	100,00	14,99	8,76	21,52	231,60	0,22	120,00	17,99	10,51	25,82	277,92	0,26
2	Ужин	Соус молочный (сладкий)	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50
3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		270,00	15,53	9,91	32,27	285,63	1,72	340,00	18,53	11,66	39,06	341,42	1,76
		Итого за день 2:	1465,00	53,49	51,31	179,86	1403,21	77,51	1905,00	66,22	64,49	226,00	1760,88	101,75
	День 3 (среда)													
1	Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными	150,00	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	200,00	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
3	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	7,97	7,92	28,93	215,25	6,08	430,00	9,23	9,50	35,01	257,32	8,08
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (яблоко)	150,00	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,43	0,36	23,09	99,09	7,00	300,00	0,54	0,46	30,10	128,98	9,00

1	Обед	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	45,00	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	60,00	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02
2	Обед	Рассольник домашний на мясном бульоне	140,00	2,52	5,49	8,15	96,81	6,78	180,00	3,24	7,06	10,48	124,47	8,71
3	Обед	Говядина отварная (к рассольнику)	10,00	2,88	2,06	0,03	33,88	0,00	20,00	5,77	4,13	0,06	67,76	0,00
4	Обед	Печень по-строгановски	50,00	6,84	4,90	3,70	87,25	4,07	70,00	9,57	6,86	5,18	122,15	5,70
5	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
6	Обед	Компот из плодов сухих (изюм)	150,00	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	21,68	22,13	80,80	605,56	22,88	720,00	31,18	31,44	105,15	827,56	30,44
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75		40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Биойогурт фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
	Итого:		160,00	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	190,00	6,76	11,07	43,15	299,35	0,90
1	Ужин	Шницель рубленый куриный	50,00	11,22	4,00	3,82	96,42	0,60	70,00	15,71	5,59	5,35	134,98	0,84
2	Ужин	Свекла тушеная	100,00	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	150,00	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91
3	Ужин	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		320,00	14,96	8,43	32,43	265,75	3,07	440,00	20,54	11,97	41,68	356,51	4,35
		Итого за день 3:	1575,00	50,42	46,96	196,55	1405,46	39,84	2080,00	68,25	64,44	255,09	1869,72	52,77
	День 4 (четверг)													
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150,00	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200,00	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60
2	Завтрак 1	Чай с молоком с сахаром	150,00	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200,00	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00

4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	9,15	19,08	43,55	380,64	16,95	430,00	11,66	22,50	54,47	464,38	22,60
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (лимон)	150,00	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200,00	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,46	0,34	28,44	108,54	27,13	300,00	0,58	0,42	37,26	141,58	30,50
1	Обед	Салат из помидоров с маслом растительным	45,00	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	60,00	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75
2	Обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150,00	1,61	3,78	7,07	68,55	8,67	200,00	2,14	5,04	9,42	91,40	11,56
3	Обед	Тефтели рыбные	50,00	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	70,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00
4	Обед	Рагу из овощей	100,00	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	150,00	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39
5	Обед	Отвар шиповника	150,00	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	12,99	12,36	59,88	383,53	143,75	720,00	17,05	17,12	75,05	497,69	192,71
1	Полдник	Булочка "Городская"	50,00	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65	50,00	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65
2	Полдник	Кефир	135,00	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	150,00	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90
	Итого:		185,00	7,62	7,95	27,78	207,91	2,46	200,00	8,04	8,43	28,39	216,31	2,55
1	Ужин	Тефтели мясные с соусом	50,00	3,82	3,68	4,19	63,91	2,51	70,00	5,35	5,15	5,86	89,47	3,51
2	Ужин	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		320,00	8,68	6,91	41,90	267,18	2,51	440,00	11,87	9,73	55,85	362,33	3,51
		Итого за день 4:	1600,00	38,90	46,64	201,55	1347,80	192,80	2090,00	49,20	58,20	251,02	1682,29	251,87
	День 5 (пятница)													
1	Завтрак 1	Запеканка из творога	50,00	7,91	5,36	7,33	104,98	0,11	80,00	12,66	8,58	11,72	167,97	0,17

2	Завтрак 1	Соус молочный (сладкий) с ванилью	20,00	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07	20,00	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07	
3	Завтрак 1	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
4	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	Итого:		250,00	12,58	9,53	29,07	250,17	1,46	330,00	17,34	12,75	35,99	323,47	1,92	
1	Завтрак 2	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого:		200,00	1,80	0,52	28,92	132,00	10,40	250,00	2,25	0,65	36,15	165,00	13,00	
1	Обед	Икра из уваренных кабачков	45,00	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	60,00	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
2	Обед	Суп из овощей на курином бульоне	140,00	2,31	2,73	5,80	56,59	15,67	190,00	3,14	3,71	7,87	76,80	21,26	
3	Обед	Сухарики из хлеба пшеничного	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	
4	Обед	Плов куриный	100,00	9,48	11,28	19,57	209,42	2,72	150,00	14,22	16,92	29,36	314,13	4,08	
5	Обед	Компот из фруктов сухих (смесь косточковых фруктов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:		485,00	16,53	17,58	76,44	526,34	29,83	650,00	22,40	25,02	96,26	694,21	40,59	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75		40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Биокефир фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
	Итого:		160,00	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	190,00	6,76	11,07	43,15	299,35	0,90	
1	Ужин	Блины	50,00	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	200,00	12,50	14,32	59,18	433,10	14,80	
2	Ужин	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	

3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		210,00	8,61	10,23	13,72	179,41	1,00	410,00	12,55	22,57	69,24	545,80	14,80
		Итого за день 5:	1305,00	44,90	45,98	179,45	1307,73	43,50	1830,00	61,30	72,06	280,79	2027,83	71,21
		Итого за пять дней:	7530,00	234,05	228,39	986,42	6898,62	459,03	9995,00	304,73	308,51	1298,00	9161,64	618,56
		Среднее значение за пять дней:	1506,00	46,81	45,68	197,28	1379,72	91,81	1999,00	60,95	61,70	259,60	1832,33	123,71
День 6 (понедельник)														
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150,00	7,80	7,90	29,40	220,74	11,40	200,00	10,40	10,54	39,20	294,32	15,20
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	3,32	3,40	13,46	94,76	10,00
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	9,40	16,68	47,62	378,57	11,40	430,00	15,32	22,72	63,39	518,48	25,20
1	Завтрак 2	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	150,00	0,14	0,03	14,84	60,90	33,00	200,00	0,18	0,04	19,78	81,20	44,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,46	0,27	23,08	98,50	37,00	300,00	0,58	0,34	30,08	128,20	49,00
1	Обед	Салат витаминный с маслом растительным	45,00	0,48	6,82	4,65	82,78	8,02	60,00	0,64	9,09	6,20	110,38	10,69
2	Обед	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	140,00	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	190,00	5,87	4,28	14,86	114,49	4,94
3	Обед	Сухарики из хлеба пшеничного	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
4	Обед	Азу из отварного мяса	50,00	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	70,00	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92
5	Обед	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
6	Обед	Компот из плодов свежих (яблоко)	150,00	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	19,50	20,28	79,01	583,25	15,33	720,00	25,86	27,62	99,94	762,77	20,56

1	Полдник	Мармелад	10,00	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	10,00	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00
2	Полдник	Компот из плодов сухих (изюм)	150,00	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00
	Итого:		160,00	0,49	0,09	34,55	100,84	0,00	210,00	0,63	0,12	41,47	124,68	0,00
1	Ужин	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50,00	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	70,00	9,45	0,84	5,46	63,70	0,50
2	Ужин	Рис отварной с кукурузой	100,00	2,31	2,69	19,79	117,49	16,00	150,00	3,47	4,04	29,69	176,24	24,00
3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		320,00	10,61	3,82	41,83	246,02	16,36	440,00	14,47	5,41	55,78	332,44	24,50
		Итого за день 6:	1575,00	40,46	41,14	226,09	1407,18	80,09	2100,00	56,86	56,21	290,66	1866,57	119,26
	День 7 (вторник)													
1	Завтрак 1	Суфле творожное запеченое	50,00	6,78	4,62	6,14	89,76	0,59	80,00	10,85	7,38	9,82	143,62	0,94
	Завтрак 1	Соус молочный (сладкий)	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50
2	Завтрак 1	Кофейный напиток злаковый на молоке	150,00	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200,00	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34
3	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		250,00	16,42	14,42	42,60	359,45	25,68	330,00	22,14	19,01	53,79	465,00	33,86
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (груша)	150,00	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200,00	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,43	0,40	22,63	98,41	9,50	300,00	0,54	0,50	29,52	128,08	7,00
1	Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	45,00	0,39	6,80	1,31	68,20	6,16	60,00	0,52	9,07	1,75	90,94	8,21
2	Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150,00	2,72	6,20	4,98	100,74	6,36	200,00	3,62	8,26	6,64	134,32	8,48

3	Обед	Запеканка картофельная с мясом отварным	100,00	9,48	8,31	16,47	178,66	1,55	150,00	14,22	12,47	24,71	267,99	2,33	
4	Обед	Компот из плодов свежих (лимон)	150,00	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200,00	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	
5	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
6	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:		485,00	15,45	22,05	62,89	510,94	33,21	650,00	21,26	30,54	80,09	680,23	44,53	
1	Полдник	Биойогурт фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
2	Полдник	Булочка "Любимая"	50,00	4,36	3,06	3,06	132,27	1,60	50,00	4,36	3,06	3,06	132,27	1,60	
	Итого:		185,00	8,14	6,98	17,24	239,33	2,41	200,00	8,56	7,41	18,81	251,22	2,50	
1	Ужин	Каша пшенная молочная	150,00	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	200,00	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	
2	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	Итого:		320,00	7,05	5,76	44,87	261,08	30,08	420,00	8,89	7,49	56,27	329,90	40,10	
		Итого за день 7:	1470,00	47,49	49,61	190,23	1469,21	100,88	1900,00	61,39	64,95	238,48	1854,43	127,99	
	День 8 (среда)														
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (манная)	150,00	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	200,00	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
2	Завтрак 1	Чай с молоком с сахаром	150,00	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200,00	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	Итого:		330,00	8,43	17,87	45,53	376,31	16,95	430,00	11,06	20,88	57,13	458,60	22,60	
1	Завтрак 2	Отвар шиповника	150,00	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого:		230,00	1,59	0,45	34,46	137,15	128,00	300,00	2,02	0,56	44,54	176,46	170,00	
1	Обед	Салат из моркови с сахаром	45,00	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	60,00	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	
2	Обед	Суп из овощей	140,00	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	190,00	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13	

3	Обед	Сухарики из хлеба пшеничного	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
4	Обед	Тефтели рыбные	50,00	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	70,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00
5	Обед	Картофель отварной запеченый со сливочным маслом	100,00	2,23	2,80	17,15	101,56	9,69	150,00	3,35	4,20	25,73	152,34	14,54
6	Обед	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		505,00	14,66	12,32	71,57	451,91	28,25	670,00	19,06	16,67	88,72	576,09	39,41
1	Полдник	Пастила	20,00	0,10	0,00	16,00	64,80	12,80	20,00	0,10	0,00	16,00	64,80	12,80
2	Полдник	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
	Итого:		170,00	0,13	0,00	23,59	95,75	14,00	220,00	0,14	0,00	26,12	106,06	14,40
1	Ужин	Котлеты мясные рубленые запеченые с соусом молочным	50,00	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	70,00	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81
2	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
3	Ужин	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150,00	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		320,00	12,36	11,19	59,61	393,89	32,01	440,00	17,23	15,89	80,36	540,68	42,81
		Итого за день 8:	1555,00	37,17	41,83	234,76	1455,01	219,21	2060,00	49,51	54,00	296,87	1857,89	289,22
	День 9 (четверг)													
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из пшеницы и риса) "Дружба"	150,00	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	200,00	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00
2	Завтрак 1	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
3	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	8,92	10,78	38,19	288,00	17,03	430,00	10,51	13,32	47,37	354,32	22,68

1	Завтрак 1	Омлет натуральный запеченый	60,00	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80,00	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20	
2	Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	
2	Завтрак 1	Кофейный напиток из цикория с молоком	150,00	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	200,00	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
3	Завтрак 1	Творог для детского питания	50,00	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00							
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	Итого:		310,00	21,80	14,93	52,73	425,95	11,40	330,00	21,25	16,35	54,43	442,24	15,20	
1	Завтрак 2	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	150,00	0,14	0,03	14,84	60,90	33,00	200,00	0,18	0,04	19,78	81,20	44,00	
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	
	Итого:		230,00	0,46	0,35	22,68	98,50	41,00	300,00	0,58	0,44	29,58	128,20	49,00	
1	Обед	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	45,00	0,36	4,50	3,24	54,67	26,67	60,00	0,48	5,99	4,32	72,89	35,56	
2	Обед	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на мясном бульоне	150,00	2,99	6,68	6,74	109,31	6,87	200,00	3,98	8,90	8,98	145,74	9,16	
3	Обед	Суфле из отварного мяса (говядина)	50,00	7,82	6,77	3,89	108,34	0,65	70,00	10,94	9,48	5,45	151,67	0,90	
4	Обед	Свекла тушеная	100,00	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	150,00	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
5	Обед	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	Итого:		535,00	16,40	22,57	63,86	537,50	35,89	720,00	21,82	30,94	80,62	707,03	48,10	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кефир	135,00	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	150,00	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	
	Итого:		160,00	5,38	8,52	22,66	188,35	0,81	190,00	6,76	11,52	33,55	264,40	0,90	

1	Ужин	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) запеченные с соусом молочным	50,00	6,22	7,52	5,83	109,81	3,48	70,00	8,70	10,53	8,16	153,73	4,87
2	Ужин	Рис отварной с овощами	100,00	2,16	2,53	19,19	109,40	1,35	150,00	3,24	3,80	28,79	164,10	2,03
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
4	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		320,00	9,93	10,58	43,16	302,24	4,83	440,00	13,49	14,86	57,58	410,33	6,90
		Итого за день 10:	1555,00	53,97	56,95	205,09	1552,54	93,93	1980,00	63,90	74,11	255,76	1952,20	120,10
		Итого за пять дней:	7720,00	225,94	226,97	1060,39	7195,60	564,91	10090,00	291,93	297,60	1335,86	9185,23	753,02
		Среднее значение за пять дней:	1544,00	45,19	45,39	212,08	1439,12	112,98	2018,00	58,39	59,52	267,17	1837,05	150,60
	День 11 (понедельник)													
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150,00	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	200,00	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60
2	Завтрак 1	Какао-напиток на молоке	150,00	2,49	2,55	10,10	71,07	7,50	200,00	3,32	3,40	13,46	94,76	10,00
3	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	12,17	10,14	52,29	350,19	20,78	430,00	14,83	12,48	66,29	437,24	27,68
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (груша)	150,00	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200,00	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Итого:		230,00	1,31	0,48	31,59	137,61	9,50	300,00	1,64	0,60	40,72	177,08	12,00
1	Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	45,00	0,36	3,19	1,18	44,27	14,48	60,00	0,49	4,25	1,58	59,02	19,30
2	Обед	Щи из свежей капусты	150,00	1,14	2,18	4,35	41,46	9,33	200,00	1,52	2,90	5,80	55,28	12,44
3	Обед	Биточки рубленые куриные	50,00	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	70,00	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40
4	Обед	Пюре картофельное	100,00	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	150,00	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15
5	Обед	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00

6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		505,00	15,46	10,62	55,65	392,13	45,32	670,00	20,58	14,44	69,15	506,28	63,30
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75		40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Биоюгурт фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	6,00	6,30	96,00	0,45
	Итого:		160,00	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	190,00	6,76	12,72	33,70	276,40	0,45
1	Ужин	Макароны с сыром	100,00	5,32	4,15	22,70	145,54	0,08	150,00	7,98	6,23	34,05	218,31	0,12
2	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		270,00	6,87	4,68	40,84	228,57	0,08	370,00	9,53	6,76	54,68	310,81	0,12
	Итого за день 11:		1495,00	41,19	34,04	211,67	1328,31	76,49	1960,00	53,34	47,00	264,54	1707,81	103,55
	День 12 (вторник)													
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150,00	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200,00	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60
2	Завтрак 1	Кофейный напиток злаковый на молоке	150,00	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200,00	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	13,30	23,67	57,80	494,49	36,71	430,00	17,20	28,62	73,47	616,18	48,94
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (яблоко)	150,00	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
	Итого:		230,00	0,83	0,28	21,33	95,89	51,00	300,00	1,04	0,36	27,90	124,98	64,00
1	Обед	Икра из уваренных кабачков	45,00	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	60,00	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68

2	Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	150,00	2,99	2,73	8,73	82,58	3,63	200,00	3,98	3,64	11,64	110,10	4,84
3	Обед	Гуляш из отварного мяса	50,00	7,31	5,73	1,23	94,29	0,50	70,00	10,23	8,02	1,72	132,00	0,70
4	Обед	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
5	Обед	Компот из плодов свежих (лимон)	150,00	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200,00	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	17,03	14,37	73,49	500,34	34,28	720,00	22,83	19,74	94,81	662,62	45,73
1	Полдник	Лепешка с сыром	50,00	5,48	7,88	17,47	156,90	0,15	50,00	5,48	7,88	17,47	156,90	0,15
2	Полдник	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150,00	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
	Итого:		200,00	5,63	7,91	36,21	235,26	30,15	250,00	5,68	7,92	42,45	261,38	40,15
1	Ужин	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50,00	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	70,00	9,45	0,84	5,46	63,70	0,50
2	Ужин	Рис отварной	100,00	2,42	3,22	21,85	131,19	0,00	150,00	3,63	4,83	32,78	196,79	0,00
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
4	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		320,00	10,72	4,35	43,89	259,72	0,36	440,00	14,63	6,20	58,87	352,99	0,50
		Итого за день 12:	1615,00	47,51	50,58	232,72	1585,70	152,50	2140,00	61,38	62,84	297,50	2018,15	199,32
	День 13 (среда)													
1	Завтрак 1	Омлет натуральный запеченый	60,00	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80,00	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20
2	Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00
3	Завтрак 1	Чай с молоком с сахаром	150,00	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200,00	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
4	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08

5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		270,00	17,67	12,26	36,22	320,38	4,73	340,00	19,87	14,52	39,35	361,14	6,28
1	Завтрак 2	Отвар шиповника	150,00	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
2	Завтрак 2	Флоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,71	0,29	25,90	97,95	124,00	300,00	0,92	0,36	33,84	127,46	165,00
1	Обед	Винегрет овощной	45,00	0,69	4,39	3,55	54,92	3,94	60,00	0,92	5,86	4,73	73,22	5,25
2	Обед	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	150,00	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200,00	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46
3	Обед	Гуляш из мяса птицы	50,00	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	70,00	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68
4	Обед	Картофель отварной со сливочным маслом	100,00	2,23	2,80	17,15	101,56	9,69	150,00	3,35	4,20	25,73	152,34	14,54
5	Обед	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	15,86	17,71	72,31	504,82	17,11	720,00	21,01	24,18	92,82	663,81	24,50
1	Полдник	Пирожок с яблоком	50,00	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	50,00	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55
2	Полдник	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150,00	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	200,00	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54
	Итого:		200,00	3,43	2,19	44,08	200,06	3,21	250,00	3,48	2,20	51,49	228,18	4,09
1	Ужин	Фрикадельки мясные паровые	50,00	7,05	5,20	3,60	90,80	0,00	70,00	9,87	7,28	5,04	127,12	0,00
2	Ужин	Рагу из овощей	100,00	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	150,00	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
4	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		320,00	9,85	10,70	29,90	255,30	6,26	440,00	13,30	15,27	37,91	341,83	9,39
	Итого за день 13:		1555,00	47,52	43,15	208,41	1378,51	155,31	2050,00	58,58	56,53	255,41	1722,42	209,26

День 14 (четверг)														
1	Завтрак 1	Пудинг из творога запеченый	50,00	7,57	4,85	6,68	96,92	0,11	80,00	12,10	7,75	10,68	155,07	0,17
2	Завтрак 1	Соус молочный (сладкий)	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	20,00	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50
3	Завтрак 1	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
4	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		250,00	9,74	14,78	28,26	282,87	2,81	330,00	14,28	17,68	34,79	351,33	3,27
1	Завтрак 2	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
	Итого:		200,00	0,92	0,44	19,96	92,80	10,40	250,00	1,15	0,55	24,95	116,00	8,00
1	Обед	Салат из помидоров с маслом растительным	45,00	0,57	1,87	1,91	27,61	8,81	60,00	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75
2	Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150,00	2,79	6,11	6,51	109,43	4,65	200,00	3,72	8,14	8,68	145,90	6,20
3	Обед	Бефстроганов из отварного мяса	50,00	7,45	6,58	1,61	103,32	0,87	70,00	10,43	9,21	2,25	144,64	1,21
4	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
5	Обед	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	150,00	0,06	0,00	14,34	59,09	2,48	200,00	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	19,15	19,61	68,18	554,81	16,82	720,00	26,05	27,08	88,61	742,97	22,47
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Молоко	150,00	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
	Итого:		175,00	5,95	9,00	24,17	202,75	1,95	220,00	7,78	12,48	35,86	288,40	2,34
1	Ужин	Лепешки картофельные	50,00	2,50	2,39	14,33	86,81	5,61	80,00	4,00	3,82	22,93	138,89	8,98

1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Биоюгурт фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
	Итого:		160,00	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	190,00	6,76	11,07	43,15	299,35	0,90
1	Ужин	Блины	50,00	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	200,00	12,50	14,32	59,18	433,10	14,80
2	Ужин	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
3	Ужин	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		210,00	8,61	10,23	13,72	179,41	1,00	410,00	12,55	22,57	69,24	545,80	14,80
		Итого за день 15:	1400,00	39,03	46,72	156,49	1213,80	37,96	1965,00	51,57	71,70	251,33	1891,93	64,04
		Итого за пять дней:	7510,00	216,11	223,84	999,77	6901,66	464,84	10015,00	280,90	302,83	1319,30	9183,42	627,85
		Среднее значение за пять дней:	1502,00	43,22	44,77	199,95	1380,33	92,97	2003,00	56,18	60,57	263,86	1836,68	125,57
	День 16 (понедельник)													
1	Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150,00	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	200,00	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	7,10	14,01	44,95	335,88	30,08	430,00	8,94	15,74	56,35	404,70	40,10
1	Завтрак 2	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,67	0,24	28,33	126,60	4,42	300,00	0,86	0,30	37,08	165,66	5,56
1	Обед	Салат из моркови с сахаром	45,00	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	60,00	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73
2	Обед	Суп из овощей	140,00	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	190,00	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13
3	Обед	Сухарики из хлеба пшеничного	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
4	Обед	Тефтели рыбные	50,00	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	70,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00

5	Обед	Картофель отварной, запеченый с растительным маслом	100,00	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	150,00	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58
6	Обед	Компот из плодов свежих (лимон)	150,00	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200,00	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	14,18	12,80	80,03	471,72	45,01	720,00	18,46	17,41	101,00	607,78	61,95
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150,00	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
	Итого:		175,00	1,75	4,23	35,86	191,11	30,00	240,00	2,76	6,76	52,38	284,88	40,00
1	Ужин	Фрикадельки мясные паровые	50,00	7,05	5,20	3,60	90,80	0,00	70,00	9,87	7,28	5,04	127,12	0,00
2	Ужин	Свекла тушеная	100,00	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	150,00	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91
	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
3	Ужин	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
	Итого:		320,00	10,79	9,63	32,21	260,13	2,47	440,00	14,70	13,66	41,37	348,65	3,51
		Итого за день 16:	1590,00	34,49	40,91	221,38	1385,44	111,98	2130,00	45,72	53,87	288,18	1811,67	151,12
	День 17 (вторник)													
1	Завтрак 1	Запеканка из творога	50,00	7,91	5,36	7,33	104,98	0,11	80,00	12,66	8,58	11,72	167,97	0,17
2	Завтрак 1	Соус абрикосовый	20,00	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04	20,00	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04
3	Завтрак 1	Чай с молоком с сахаром	150,00	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200,00	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
4	Завтрак 1	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10,00	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		250,00	12,97	9,43	34,66	285,02	3,98	330,00	17,98	12,95	41,81	361,75	5,29

1	Завтрак 2	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
	Итого:		200,00	0,92	0,44	19,96	92,80	10,40	250,00	1,15	0,55	24,95	116,00	8,00
1	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	45,00	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	60,00	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67
2	Обед	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	150,00	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200,00	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46
3	Обед	Гуляш из мяса птицы	50,00	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	70,00	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68
4	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
5	Обед	Компот из плодов сухих (чернослив)	150,00	0,42	0,12	19,26	67,04	13,67	200,00	0,56	0,16	25,68	89,38	18,22
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	20,33	18,28	79,20	537,56	20,98	720,00	27,52	25,20	103,21	717,70	28,04
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25,00	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00
2	Полдник	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
	Итого:		175,00	1,63	4,20	24,71	143,70	1,20	240,00	2,60	6,72	37,52	221,66	1,60
1	Ужин	Каша жидкая на молоке (манная)	150,00	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	200,00	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60
2	Ужин	Биоогурт фруктовый питьевой	135,00	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150,00	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		305,00	11,36	12,62	51,33	367,33	14,01	370,00	14,15	15,76	61,74	447,77	18,50
		Итого за день 17:	1465,00	47,21	44,97	209,86	1426,41	50,57	1910,00	63,40	61,18	269,23	1864,88	61,43
День 18 (среда)														
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150,00	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	200,00	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60
2	Завтрак 1	Чай с лимоном	150,00	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200,00	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60

3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	7,16	13,23	49,86	350,47	14,40	430,00	9,00	14,72	63,03	424,14	19,20
1	Завтрак 2	Компот из плодов свежих (груша)	150,00	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200,00	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Итого:		230,00	1,31	0,48	31,59	137,61	9,50	300,00	1,64	0,60	40,72	177,08	12,00
1	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	45,00	0,33	5,44	1,09	54,41	4,64	60,00	0,44	7,25	1,45	72,54	6,18
2	Обед	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами	150,00	2,78	5,49	3,77	84,59	9,33	200,00	3,70	7,32	5,02	112,78	12,44
4	Обед	Азу из отварного мяса	50,00	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	70,00	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92
5	Обед	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
6	Обед	Сок	120,00	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		505,00	17,18	20,86	57,92	509,78	17,04	670,00	22,99	28,43	73,08	671,20	22,55
1	Полдник	Пирожок с яблоком	50,00	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	50,00	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55
2	Полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
	Итого:		200,00	3,28	2,16	29,32	144,11	0,55	250,00	3,28	2,16	31,81	153,58	0,55
1	Ужин	Запеканка картофельная с мясом отварным	100,00	9,48	8,31	16,47	178,66	1,55	150,00	14,22	12,47	24,71	267,99	2,33
2	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
3	Ужин	Какао-напиток на молоке	150,00	2,49	2,55	10,10	71,07	7,50	200,00	3,32	3,40	13,46	94,46	10,00
	Итого:		270,00	13,52	11,39	37,22	304,33	9,05	370,00	19,09	16,40	48,82	417,05	12,33
		Итого за день 18:	1535,00	42,45	48,12	205,91	1446,30	50,54	2020,00	56,00	62,31	257,46	1843,05	66,63

		День 19 (четверг)												
1	Завтрак 1	Омлет натуральный запеченый	60,00	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80,00	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20
2	Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00
3	Завтрак 1	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
4	Завтрак 1	Творог для детского питания	50,00	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	50,00	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		310,00	18,02	10,68	40,61	326,52	0,90	380,00	19,96	12,64	43,47	363,01	1,20
1	Завтрак 2	Компот из ягод свежих (яблоко)	150,00	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,43	0,36	23,09	99,09	7,00	300,00	0,54	0,46	30,10	128,98	9,00
1	Обед	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	45,00	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	60,00	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02
2	Обед	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	140,00	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	190,00	5,87	4,28	14,86	114,49	4,94
3	Обед	Сухарики из хлеба пшеничного	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
4	Обед	Плов куриный	100,00	9,48	11,28	19,57	209,42	2,72	150,00	14,22	16,92	29,36	314,13	4,08
5	Обед	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150,00	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200,00	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		485,00	18,73	20,07	82,11	574,94	18,81	650,00	25,36	28,35	103,95	759,68	25,61
1	Полдник	Зефир	20,00	0,16	0,01	16,06	64,72	0,00	20,00	0,16	0,01	16,06	64,72	0,00
2	Полдник	Отвар шиповника	150,00	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
	Итого:		170,00	0,55	0,06	33,72	125,07	120,00	220,00	0,68	0,07	39,60	145,18	160,00
1	Ужин	Рыба, запеченная в молочном соусе	60,00	12,74	6,68	2,75	122,67	0,53	70,00	15,94	7,17	3,13	141,47	0,64

2	Ужин	Пюре картофельное	100,00	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	150,00	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
4	Ужин	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150,00	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	200,00	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54
	Итого:		330,00	16,52	9,67	47,97	344,27	21,29	440,00	20,81	11,39	61,92	432,50	31,33
		Итого за день 19:	1525,00	54,25	40,84	227,50	1469,89	168,00	1990,00	67,35	52,91	279,04	1829,35	227,14
	День 20 (пятница)													
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150,00	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200,00	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
3	Завтрак 1	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		330,00	8,35	18,16	42,74	367,83	13,20	430,00	10,60	21,28	53,39	447,30	17,60
1	Завтрак 2	Компот из плодов сухих (изюм)	150,00	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
	Итого:		230,00	0,74	0,41	28,60	109,14	8,00	300,00	0,96	0,52	37,48	142,38	5,00
1	Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	45,00	0,45	6,36	1,09	63,65	5,00	60,00	0,59	8,48	1,45	84,86	6,67
2	Обед	Уха ростовская	150,00	3,96	3,20	7,40	75,27	7,29	200,00	5,28	4,26	9,86	100,36	9,72
3	Обед	Котлеты мясные рубленые запеченные с соусом молочным	50,00	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	70,00	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81
4	Обед	Изделия макаронные отварные	100,00	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
5	Обед	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	150,00	0,06	0,00	14,39	59,09	2,48	200,00	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00

7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20,00	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
	Итого:		535,00	15,60	19,28	67,92	508,62	16,79	720,00	20,78	26,33	87,69	673,92	22,51
1	Полдник	Ватрушка с творогом	50,00	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23	50,00	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23
2	Полдник	Молоко	150,00	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180,00	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
	Итого:		200,00	10,32	7,38	27,68	215,05	3,18	230,00	11,19	8,34	29,09	233,05	3,57
1	Ужин	Рагу из овощей	100,00	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	150,00	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39
2	Ужин	Отвар шиповника	150,00	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
	Итого:		270,00	3,19	5,55	36,47	196,42	126,26	370,00	3,95	8,05	46,43	257,27	169,39
		Итого за день 20:	1565,00	38,20	50,78	203,41	1397,06	167,43	2050,00	47,48	64,52	254,08	1753,92	218,07
		Итого за пять дней:	7680,00	216,60	225,62	1068,06	7125,10	548,52	10100,00	279,95	294,79	1347,99	9102,87	724,39
		Среднее значение за пять дней:	1536,00	43,32	45,12	213,61	1425,02	109,70	2020,00	55,99	58,96	269,60	1820,57	144,88
		ВСЕГО за 20 дней:	30440,00	892,70	904,82	4114,64	28120,98	2037,30	40200,00	1157,51	1203,73	5301,15	36633,16	2723,82
		СРЕДНЕЕ значение за 20 дней:	1522,00	44,64	45,24	205,73	1406,05	101,87	2010,00	57,88	60,19	265,06	1831,66	136,19
		Информационно по СанПин	1400-1750	59,00	56,00	215,00	1560,00		1700-2300	73,00	69,00	275,00	1963,00	
№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамин С	Выход блюда 3-7	Белки	Жиры	Углевон ы	Энергети ческая ценность	Витамин С