

<i>Итого:</i>	380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<i>Всего:</i>	51,149	59,815	276,911	1 850,57	1,149	83,682	1,374	11,41	773,979	813,517	227,122	10,678	

02 день вторник (1 неделя)

<i>Завтрак</i>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<i>Итого:</i>		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888	

<i>Обед</i>																
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193	
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226			0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>		740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06		

<i>Полдник</i>															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67	
<i>Всего:</i>		57,677	60,802	246,198	1 762,72	1,495	112,564	2,165	17,462	253,989	654,383	349,359	17,618		

03 день среда (1 неделя)

<i>Завтрак</i>															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		500	21,952	27,037	40,897	494,731	0,192	36,277	0,306	6,074	380,975	397,274	55,7	4,644	

<i>Обед</i>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281

5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22.4	89.603	0.04	1.8		0.02	14	14	8	2.8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			740	21,642	24,811	104,354	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,599	327,536	115,911	8,049

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				56,127	63,398	230,421	1 716,78	0,911	124,904	1,076	16,024	793,974	919,61	220,911	15,024

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0.883	2.453	4.283	42.737	0.019	14.31	0.264	1.151	23.646	22.377	12.747	0.477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11.233	16.698	14.121	251.694	0.357	0.723	0.011	2.862	17.771	73.602	16.365	1.119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6.901	4.531	45.971	252.263	0.112		0.021	1.435	19.292	59.99	10.887	1.108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06	0		12.528	4.95	4.664	0.539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
Итого:			520	20,337	23,912	89,816	655,814	0,571	15,093	0,297	5,486	73,262	160,945	52,863	3,963

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0.772	4.879	4.745	65.981	0.028	6.072	0.187	2.196	13.852	25.774	11.693	0.521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16.904	16.704	41.976	385.856	0.224	3.336	0.32	4.12	45.3	272.503	112.48	2.077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0.16		17.02	68.72	0.012	2		0.12	13	4.006	3.7	0.147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			700	24,334	28,935	92,822	729,033	0,441	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181	5,285

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				51,93	59,896	267,646	1 817,37	1,197	86,375	1,265	17,335	254,052	578,487	249,544	13,918

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16.334	11.772	40.422	332.97	2.145	1.684	0.055	1.862	153.226	210.186	24.485	0.695
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0.5	26	120.5	0.205			0.095	0.063	0.065	20.5	1.8

4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,12

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				57,356	52,494	270,213	1 782,72	3,448	137,335	0,778	11,393	587,254	761,017	231,247	13,117

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,829	121,37	5,665

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				45,543	60,166	229,432	1 641,39	1,218	136,762	2,227	12,272	606,352	675,241	229,921	13,355

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12.805	14.764	15.275	245,198	0.064	11.545	0.108	3.887	29,121	99.748	46.954	1.09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3.78	4.331	41.024	218,195	0.179		0.021	0.473	41.28	174,909	64.251	1.16
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.02	2.06	0	0.01	14.528	6.05	5.264	0.569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
Итого:			505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0.888	3.65	4.518	54.478	0.02	15.6	0.24	1.68	23.673	21.615	12.336	0.508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	40	200	21.748	20.253	41.561	435.513	0.146	1.875	0.029	5.171	166.399	225.35	61.98	1.827
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			700	29,894	31,403	98,227	795,113	0,366	27,789	0,448	9,629	242,359	357,742	119,948	5,417

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				60,978	62,384	270,487	1 887,32	0,955	77,474	0,885	16,956	593,725	833,288	298,016	11,646

08 день среда (2 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15.239	21.021	1.682	256.879	0.062	0.41	0.243	4.858	230.012	271.126	22.05	2.134
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			530	19,653	26,487	44,835	496,334	0,215	39,075	1,41	6,917	352,742	375,179	73,31	4,639

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1.63	4.407	4.847	65.576	0.012	5.529	0.006	1.651	52.588	42.134	13.9	0.789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17.499	17.413	29.31	343.955	0.25	35.65	0.32	3.888	40.908	208.981	93.864	2.542
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0.072		31.72	127.168					8.424	0.005	1.8	0.037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			700	25,7	29,172	94,957	745,175	0,438	64,433	0,498	8,033	154,759	329,98	148,872	5,906

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				52,612	62,709	224,801	1 674,03	0,838	140,128	2,198	17,868	563,301	741,559	251,682	15,215

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0.709	3.634	4.693	54.311	0.033	4.003	0.72	1.755	17.095	25.349	16.167	0.533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10.906	15.222	13.458	234.458	0.357	0.959	0.048	2.687	13.281	70.833	17.185	1.156
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6.901	4.531	45.971	252.263	0.112		0.021	1.435	19.292	59.99	10.887	1.108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06	0		12.528	4.95	4.664	0.539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
Итого:			520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0.97	3.712	5.727	60.197	0.047	7.404	0.247	1.686	13.059	30.797	13.301	0.478
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4.432	6.488	17.398	145.711	0.095	7.154	0.006	2.011	29.424	72.724	27.738	0.97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.99	393.129	0.272	3.401	0.32	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0.16		17.02	68.72	0.012	2		0.12	13	4.006	3.7	0.147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			700	28,71	28,62	97,935	764,157	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				61,08	63,787	272,668	1 909,08	1,335	61,061	1,67	20,182	426,316	765,959	328,318	14,029

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22.175	21.15	69.38	556.57	0.137	0.45	0.197	1.33	173.118	282.4	32.082	1.57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.02	22.05	0.18	1.668	27.687	20.28	11.232	0.369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7.003	4.659	22.764	160.998	0.561	17.326	0.163	2.044	38.402	124.373	35.614	1.289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15.838	12.102	2.619	182.748	0.053	1.576		1.18	10.935	113.374	56.457	1.004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3.053	4.406	24.524	149.96	0.181	30	0.021	0.203	24.54	90.263	35.016	1.426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0.08		16.96	68.16	0.006	2		0.04	12.2	2.206	3.7	0.487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	29,355	25,22	91,852	711,811	0,942	72,952	0,364	5,633	120,389	389,321	161,619	6,195

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:			59,68	53,541	271,617	1 807,06	1,299	145,062	0,851	10,081	385,359	728,423	237,877	14,061	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,232	19,858	63,603	490,06	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,25	10,315

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:			56,969	59,333	274,774	1 860,97	0,982	90,858	0,67	12,349	787,372	808,662	245,25	15,463	

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1.026	3.644	4.626	55.408	0.018	19.661	0.12	1.65	26.925	20.481	10.314	0.304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2	46.194	44.034	21.988	1.193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15.875	12.092	2.574	182.625	0.052	1.799	0.09	1.176	13.349	114.503	57.064	0.996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226		0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:		740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67	
Всего:		57,962	56,063	258,264	1 769,47	1,096	81,25	2,165	17,806	259,597	727,433	404,707	17,238		

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14.421	17.547	5.372	237.1	0.077	1.816	0.261	4.284	111.166	235.426	20.9	2.629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.164			0.076	0.05	0.052	16.4	1.44
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:		540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0.888	3.65	4.518	54.478	0.02	15.6	0.24	1.68	23.673	21.615	12.336	0.508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10.432	9.395	20.311	207.525	0.109	0.853	0.03	2.545	28.567	115.527	26.612	1.012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.94	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22.4	89.603	0.04	1.8		0.02	14	14	8	2.8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:		740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,635	359,172	123,179	8,307	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:		380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33	
Всего:		53,561	56,538	245,711	1 705,93	1,01	129,26	1,057	14,677	637,186	861,346	230,819	16,069		

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:		520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856	
Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		740	27,316	30,294	94,714	760,77	0,456	25,183	0,396	6,45	131,668	403,735	173,388	5,273	
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67	
Всего:			55,012	62,456	269,44	1 859,92	1,214	84,636	0,898	15,372	264,771	598,983	254,236	13,799	
15 день пятница (3 неделя)															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196	
Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тефтеля мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586	5,865	
Полдник															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55,898	312,582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:			57,949	63,221	274,257	1 897,81	1,144	116,931	1,899	11,76	584,8	809,013	214,644	11,391	

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6.66	12.49	10.54	181.21	0.089	0.14	0.082	0.218	202.425	123.026	19.24	0.74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4.883	6.206	21.659	162.023	0.102	0.829	0.031	0.765	95.021	133.089	38.771	0.917
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
<i>Итого:</i>			500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0.888	3.65	4.518	54.478	0.02	15.6	0.24	1.68	23.673	21.615	12.336	0.508
2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15.838	12.102	2.619	182.748	0.053	1.576		1.18	10.935	113.374	56.457	1.004
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6.901	4.531	45.971	252.263	0.112		0.021	1.435	19.292	59.99	10.887	1.108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0.495		26.22	106.86	0.03				21	19.356	8.2	0.497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
<i>Итого:</i>			740	30,62	27,634	108,409	804,825	0,391	40,43	0,433	6,789	127,739	293,195	127,188	5,656

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55,898	312,582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
<i>Итого:</i>			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:			51,887	54,992	254,095	1718,859	0,802	113,804	0,85	10,897	585,921	657,607	235,739	13,346	

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11.382	16.746	15.417	257.913	0.366	11.911	0.138	3.384	26.346	80.317	22.39	1.312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226		0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.02	2.06	0	0.01	14.528	6.05	5.264	0.569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
<i>Итого:</i>			505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0.709	3.634	4.693	54.311	0.033	4.003	0.72	1.755	17.095	25.349	16.167	0.533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4.518	6.461	13.385	129.762	0.064	7.242	0.166	2.12	26.574	37.014	15.088	0.829

3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16.486	21.187	24.301	353.828	0,56	45.442	0,48	3.881	63.242	178.723	53.802	2.303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16.428	66.854	0	0,04	0		11.052	3.302	3.676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4,5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:			57,111	65,453	246,758	1 804,55	1,717	106,779	1,833	18,149	453,905	723,574	303,989	14,525	

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14.421	17.547	5.372	237.1	0.077	1.816	0.261	4.284	111.166	235.426	20.9	2.629
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.164			0.076	0.05	0.052	16.4	1.44
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1.026	3.644	4.626	55.408	0.018	19.661	0.12	1.65	26.925	20.481	10.314	0.304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2	46.194	44.034	21.988	1.193
3	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12.047	10.865	11.086	190.313	0.071	2.02	0.048	1.995	16.737	108.003	48.907	1.006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.94	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0.072		31.72	127.168					8.424	0.005	1.8	0.037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	23,014	26,756	101,985	740,804	0,421	63,587	0,365	6,329	152,065	311,903	136,884	5,44

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:			49,56	53,366	241,644	1 645,10	0,883	137,808	0,931	13,815	424,016	655,677	224,724	15,543	

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.99	393.129	0.272	3.401	0.32	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06	0		12.528	4.95	4.664	0.539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.164			0.076	0.05	0.052	16.4	1.44
Итого:			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,66	6,829

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	0.014	7.068		1.658	21.114	20.967	10.59	4.004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10.906	15.222	13.458	234.458	0.357	0.959	0.048	2.687	13.281	70.833	17.185	1.156
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6.901	4.531	45.971	252.263	0.112		0.021	1.435	19.292	59.99	10.887	1.108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0.16		17.02	68.72	0.012	2		0.12	13	4.006	3.7	0.147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			740	25,931	30,893	116,417	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.5	20.322	142.884	0.054	1.08	0.018		223.2	171	27	0.18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				62,483	64,547	278,694	1 945,63	1,369	62,722	2,027	20,521	440,256	758,862	334,278	18,28

20 день пятница (4 неделя)**Завтрак**

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17.366	13.2	36.521	334.349	1.402	1.22	0.084	0.535	169.921	232.027	27.37	0.874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0.5	26	120.5	0.205			0.095	0.063	0.065	20.5	1.8
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			500	21,256	13,82	87,898	561,003	1,643	36,26	0,084	0,83	206,036	252,393	62,546	4,3

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.02	22.05	0.18	1.668	27.687	20.28	11.232	0.369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.97	39.534	41.794	17.748	0.823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16.619	21.444	29.91	379.11	0.623	34.65	0.32	3.777	39.692	199.453	57.132	2.457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0.08		16.96	68.16	0.006	2		0.04	12.2	2.206	3.7	0.487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04			0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
Итого:			700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.61	6.95	55.898	312.582	0.114		0.29	2.7	18.2	6.8	11.3	0.9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				52,742	53,935	252,912	1 708,03	2,659	146,646	1,052	11,7	387,574	591,351	201,458	14,726