

Итого:	505	19.933	25.533	55.176	530.234	0.758	39.59	1.472	6.521	83.839	315.232	107.016	5.203
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

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	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 без сахара 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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		730	29.839	28.128	85.373	714	0.407	38.743	0.463	9.077	130.187	399.472	217.461	7.856	
Всего:		49.772	53.661	140.549	1 244.23	1.165	78.333	1.935	15.598	214.026	714.704	324.477	13.059		

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

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	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		510	22.567	27.15	32.949	466.41	0.171	36.282	0.309	6.734	391.685	456.415	64.86	5.237	

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	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	TK №333		4.718	6.591	13.485	132.132	0.093	9.242	0.166	2.452	34.634	59.454	32.228	1.353
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14.413	7.199	21.328	207.751	0.1	0.027	0.027	2.242	37.447	192.165	28.517	0.685
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	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		530	25.302	22.644	79.831	624.331	0.44	53.922	0.458	7.29	164.564	434.195	128.156	5.619	
Всего:		47.87	49.794	112.78	1 090.74	0.61	90.203	0.767	14.024	556.248	890.61	193.016	10.856		

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 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	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
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0.12	0.031	0.041	0.921	0	0.06	0		11.178	4.949	4.464	0.494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		530	20.913	24.6	69.818	584.324	0.663	15.093	0.297	8.247	84.5	318.282	157.077	7.013	

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 перловый с курицей 1/200	1452	200	18.899	17.319	39.84	390.829	0.117	3.401	0.32	5.577	40.088	276.156	76.576	1.976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0.16		2.02	8.72	0.012	2		0.12	12.55	4.006	3.7	0.102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:			700	26.328	29.55	75.686	674.006	0.291	34.727	0.679	10.809	125.904	423.569	134.477	5.319
Всего:				47.241	54.149	145.505	1 258.33	0.954	49.819	0.975	19.056	210.404	741.851	291.554	12.332

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19.977	15.69	23.447	314.906	2.571	0.581	0.117	0.64	195.868	261.762	29.332	0.743
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3.6	0.6	31.2	144.6	0.12			1.38	19.8	116.4	34.2	2.7
Итого:			360	24.467	16.41	80.024	565.66	2.726	35.621	0.117	2.22	251.72	398.464	78.208	5.068

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	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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4.726	4.359	37.108	206.565	0.061		0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	25.851	30.166	88.035	727.039	0.693	34.251	0.415	9.029	137.067	403.284	103.576	6.125
Всего:				50.318	46.576	168.06	1 292.70	3.419	69.872	0.532	11.249	388.787	801.748	181.784	11.193

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6.51	8.275	23.879	196.031	0.136	1.105	0.041	1.02	126.545	177.453	51.694	1.207
2	Бутерброд на ржаном хлебе 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
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
Итого:			550	15.65	22.389	49.749	463.097	0.261	37.035	0.14	1.453	434.74	373.343	92.234	3.274

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 без сахара 1/200	1501	200	0.495		11.22	46.86	0.03				20.55	19.356	8.2	0.452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8

<i>Итого:</i>	700	24.276	32.808	68.746	667.359	0.765	63.388	1.81	8.586	154.295	349.603	124.57	5.8
<i>Всего:</i>		39.926	55.197	118.495	1 130.46	1.026	100.423	1.95	10.039	589.035	722.945	216.804	9.074

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	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122	32.919	0.54	3.255	46.901	77.622	35.691	1.286
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0.165	0.036	0.191	1.746	0.02	2.06	0	0.01	13.178	6.049	5.064	0.524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
<i>Итого:</i>		515	18.143	22.325	55.147	494.087	0.286	46.524	0.648	8.073	102.4	261.019	110.509	4.699	

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	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	Напиток из шиповника без сахара 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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
<i>Итого:</i>		690	28.295	29.069	88.457	728.628	0.429	29.315	0.738	11.702	114.823	415.426	213.044	7.747	
<i>Всего:</i>		46.437	51.395	143.604	1 222.72	0.716	75.839	1.386	19.775	217.223	676.445	323.553	12.447		

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 без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
5	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>		530	19.668	26.499	31.687	443.914	0.173	39.08	1.412	7.347	360.151	414.92	76.77	4.782	

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	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08	1.96	8.16	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
<i>Итого:</i>		700	25.708	29.172	65.197	626.167	0.402	66.433	0.498	8.495	164.66	370.955	153.972	6.492	
<i>Всего:</i>		45.376	55.671	96.884	1 070.08	0.575	105.513	1.91	15.842	524.811	785.875	230.742	11.274		

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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4.726	4.359	37.108	206.565	0.061		0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0.12	0.031	0.041	0.921	0	0.06	0		11.178	4.949	4.464	0.494
5	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:			520	17.661	23.446	65.7	544.455	0.491	5.022	0.789	6.814	79.429	304.943	70.867	4.044

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 картофельный на бульоне 1/200	336	200	4.626	6.519	10.373	118.668	0.061	6.082	0.166	2.08	25.674	43.274	14.268	0.743
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 без сахара 1/200	1225	200	0.16		2.02	8.72	0.012	2		0.12	12.55	4.006	3.7	0.102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:			700	28.905	28.651	75.91	677.114	0.471	18.887	0.733	11.858	100.071	419.336	211.645	7.551
Всего:				46.566	52.096	141.61	1 221.57	0.962	23.909	1.522	18.671	179.5	724.279	282.512	11.594

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25.597	23.363	30.209	433.483	3.221	0.801	0.184	0.901	266.335	342.203	38.665	0.978
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
Итого:			500	26.487	23.483	55.586	539.637	3.256	35.841	0.184	1.101	302.387	362.504	53.341	2.604

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	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	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	32.58	25.833	82.902	694.424	0.926	42.952	0.364	9.166	120.679	477.586	230.504	8.027
Всего:				59.067	49.316	138.488	1 234.06	4.182	78.793	0.548	10.266	423.066	840.09	283.845	10.631

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5.858	5.606	23.459	167.723	0.129	0.829	0.031	2.04	89.209	148.689	69.746	2.105
2	Бутерброд на ржаном хлебе 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
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
Итого:			500	14.998	19.72	49.329	434.789	0.254	36.759	0.13	2.473	397.404	344.579	110.286	4.172

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	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122	32.919	0.54	3.255	46.901	77.622	35.691	1.286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0.495		11.22	46.86	0.03				20.55	19.356	8.2	0.452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	25.475	30.42	78.711	690.523	0.507	50.944	0.754	10.406	154.649	344.232	149.554	10.178
Всего:				40.472	50.14	128.04	1 125.31	0.761	87.702	0.884	12.879	552.053	688.811	259.839	14.35

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 перловый с курицей 1/200	1452	200	18.899	17.319	39.84	390.829	0.117	3.401	0.32	5.577	40.088	276.156	76.576	1.976
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0.165	0.036	0.191	1.746	0.02	2.06	0	0.01	13.178	6.049	5.064	0.524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:			505	22.212	21.409	65.106	541.954	0.252	8.341	1.472	8.322	84.235	391.935	126.46	4.722

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 без сахара 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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	29.884	28.119	85.814	715.863	0.406	36.354	0.403	9.059	129.425	399.673	216.543	7.79
Всего:				52.096	49.528	150.92	1 257.82	0.657	44.695	1.875	17.381	213.66	791.608	343.003	12.512

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 ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			540	19.301	19.571	41.502	419.356	0.193	37.606	0.278	5.419	230.136	385.89	65	5.755

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	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14.413	7.199	21.328	207.751	0.1	0.027	0.027	2.242	37.447	192.165	28.517	0.685
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	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	25.202	23.132	81.267	634.067	0.424	54.954	0.47	7.119	164.54	443.39	118.284	5.352
Всего:			44.503	42.704	122.769	1 053.42	0.618	92.559	0.748	12.538	394.676	829.28	183.284	11.108	

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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4.726	4.359	37.108	206.565	0.061		0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0.12	0.031	0.041	0.921	0	0.06	0		11.178	4.949	4.464	0.494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			530	18.86	25.041	71.055	585.024	0.499	22.833	0.213	7.132	97.811	322.043	70.812	4.293

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	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	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0.16		2.02	8.72	0.012	2		0.12	12.55	4.006	3.7	0.102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	29.814	30.982	69.264	675.147	0.442	25.183	0.396	9.714	115.218	407.354	213.038	7.37
Всего:			48.674	56.022	140.319	1 260.17	0.94	48.016	0.608	16.846	213.03	729.396	283.85	11.663	

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25.597	23.363	30.209	433.483	3.221	0.801	0.184	0.901	266.335	342.203	38.665	0.978
2	Чай заварной с шиповником без сахара 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 (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			500	26.487	23.483	55.586	539.637	3.256	35.841	0.184	1.101	302.387	362.504	53.341	2.604

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 картофельный на бульоне 1/200	336	200	4.626	6.519	10.373	118.668	0.061	6.082	0.166	2.08	25.674	43.274	14.268	0.743
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	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	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	25.039	30.814	81.438	703.237	0.745	11.921	1.387	10.855	100.379	365.797	180.674	7.686
Всего:			51.525	54.297	137.024	1 242.87	4.001	47.762	1.571	11.956	402.766	728.301	234.015	10.289	

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6.51	8.275	23.879	196.031	0.136	1.105	0.041	1.02	126.545	177.453	51.694	1.207
2	Бутерброд на ржаном хлебе 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
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
Итого:		550	15.65	22.389	49.749	463.097	0.261	37.035	0.14	1.453	434.74	373.343	92.234	3.274	

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	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	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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4.726	4.359	37.108	206.565	0.061		0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0.495		11.22	46.86	0.03				20.55	19.356	8.2	0.452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		730	27.845	27.363	79.346	675.027	0.278	40.43	0.433	7.458	142.547	417.59	135.452	5.193	
Всего:			43.495	49.752	129.095	1 138.12	0.538	77.465	0.573	8.911	577.287	790.933	227.686	8.466	

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 без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0.165	0.036	0.191	1.746	0.02	2.06	0	0.01	13.178	6.049	5.064	0.524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		505	20.224	22.201	66.982	548.632	0.673	13.971	0.159	7.628	71.429	303.72	150.955	6.759	

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 на бульоне 1/200	336	200	4.626	6.519	10.373	118.668	0.061	6.082	0.166	2.08	25.674	43.274	14.268	0.743
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 без сахара 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 ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:		700	24.461	31.76	76.594	690.061	0.733	55.567	1.366	8.636	130.263	328.249	110.713	5.755	
Всего:			44.685	53.961	143.576	1 238.69	1.406	69.539	1.525	16.264	201.692	631.969	261.669	12.514	

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706	200	16.26	20.644	2.438	260.588	0.084	0.442	0.307	5.04	115.96	262.501	20	3.092
2	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1.83	1.524	6.38	46.556	0.001	0.79	0.017	0.015	80.77	55.864	10.3	0.077
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35

4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			530	20.54	22.568	33.368	418.744	0.18	36.232	0.324	5.945	231.63	393.565	58.4	5.769

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	Тефтеля 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	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122	32.919	0.54	3.255	46.901	77.622	35.691	1.286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	21.791	28.878	62.965	598.928	0.326	71.454	0.88	9.631	158.407	310.546	137.7	5.58
Всего:				42.331	51.446	96.333	1 017.67	0.506	107.686	1.204	15.576	390.037	704.111	196.1	11.349

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 без сахара 1/200	1175	200	0.12	0.031	0.041	0.921	0	0.06	0		11.178	4.949	4.464	0.494
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	62.106	543.429	0.471	6.341	1.472	8.943	64.585	300.79	200.46	6.783

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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4.726	4.359	37.108	206.565	0.061		0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0.16		2.02	8.72	0.012	2		0.12	12.55	4.006	3.7	0.102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			730	23.156	30.621	87.354	717.633	0.582	20.301	0.247	9.347	122.73	387.667	92.582	8.659
Всего:				47.174	52.725	149.46	1 261.06	1.052	26.642	1.719	18.289	187.315	688.457	293.042	15.442

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	922	150	17.825	15.467	33.506	344.522	1.405	0.515	0.107	0.572	181.166	240.817	28.045	0.882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0.5	26	120.5	0.1			1.15	16.5	97	28.5	2.25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			500	21.715	16.087	84.883	571.176	1.54	35.555	0.107	1.922	233.718	358.119	71.221	4.757

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 без сахара 1/200	1190	200	0.08		1.96	8.16	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:			700	24.226	33.064	65.006	654.506	0.789	73.766	0.678	8.374	131.863	341.332	112.612	5.892
Всего:				45.941	49.151	149.889	1 225.68	2.329	109.321	0.785	10.297	365.581	699.451	183.833	10.649
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 без сахара 1/200	1190	200	0.08	0.08	1.96	8.88	0.006	2		0.04	11.75	2.206	3.7	0.442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.08			0.92	13.2	77.6	22.8	1.8
Итого:			700	24.226	33.144	65.006	655.226	0.789	73.766	0.678	8.374	131.863	341.332	112.612	5.892
Всего:				45.417	56.617	144.301	1 268.43	2.31	109.321	0.825	10.167	364.681	683.051	178.173	10.219