

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1	ЗАВТРАК												
183	Каша жидкая молочная гречневой крупой	250	10,4	11,25	38,1	280,0	0,09	1,14	38,25	200,18	162,55	24,5	0,31
14	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6,7	7,4	12,9	146,0	0,05	0,14	0,08	198,2	169,1	19,43	0,97
376	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
338	Фрукты св. Банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0							
	Итого	600	21,4	22,3	92,1	646,0	0,21	1,28	38,36	411,43	361,05	55,48	2,24
	ОБЕД												
70	Огурцы свежие в нарезке	100	1,0	0,2	3,1	17,5	0	0	0	0	0	0	0
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6,0	8,2	14,6	144,0	0,05	17,37	0	40,3	45,41	21,25	0,6
312	Пюре картофельное	180	7,2	7,4	44,0	296,0	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,0
	Коллета мясная п/ф	100	11,0	15,0	17,0	260,0	0,07	0,11	21,0	34,0	132	24,8	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
349	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	61,0	0,02	1,2	0,17	48,6	43,8	31,03	1,0
	Йогурт	95	2,4	1,2	15,4	85,0	0,02	5,0	10,0	4,0	14,0	21,0	0,3
	Итого	985	32,0	32,7	135,1	989,5	0,38	54,21	56,04	177,5	326,61	146,18	5,05
	ПОЛДНИК												
	Блинчики со сгущенным молоком	120/15	8,3	9,6	31,4	238	0,21	0,3	22,1	22,1	52,1	0,03	1,01
382	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121,0	0,08	0,06	26,0	34,0	28,3	22,1	2,0
338	Яблоко св	100	0,5	0	11,0	48,0	0,1	0,2	0,01	0,2	0,3	40,5	0,6
	Итого	435	12,6	13,3	60,5	407,0							
	Всего	2020	66,0	68,3	287,7	2042,5	0,59	55,49	94,4	588,93	723,66	201,66	7,29

243	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/30	20,2	18,6	37,2	437,0	0,06	0,75	0,04	339,28	141,8	46,47	0,86
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,6	4,6	27,4	161,0	0,02	0,01	0,06	127,0	116,2	0	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	0,07	0	0	4,0	0	0	2,0
	Фрукты св.Яблоко	100	0,4	-	12,4	47,0							
	Итого	585	23,3	23,2	92,0	705,0	0,1	0,48	0,11	326,81	307,2	48,6	3,59
	ОБЕД												
33	Помидоры свежие в нарезке	100	0,7	3,24	5,2	44,3	0,11	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43
133	Суп рисовый с мясом	250	5,0	5,64	12,3	120,0	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
171	Каша из гречневой крупы с маслом	200	11,3	8,5	50,8	352,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
279	Тефтели мясные п/ф с томатным соусом	100	10,2	13,5	15,2	203,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
350	Кисель	200	0,1	-	27,1	108,8	0,02	1,2	0,17	48,6	43,8	31,03	1,0
	Итого	910	31,5	31,6	136,6	954,1	0,5	19,83	61,46	139,65	612,1	169,51	10,06
	ПОЛДНИК												
	Булочка Домашняя	100	7,8	8,5	52,2	320,0	0,07	1,13	0,03	1,23	142,0	0,03	1,85
	Йогурт 3,2%	200	5,0	3,2	3,5	68,0	0,18	11,2	0,01	52,1	112,1	0,57	0,36
	Фрукты Груша св	100	0,5	0	10,6	41,0	0,03	0	0,02	6,0	11,0	0,18	0,51
	Итого	400	13,3	11,7	66,3	429,0	0,28	21,15	0,05	59,33	265,1	0,78	2,72
	Всего	1895	68,1	66,5	294,9	2088,0	0,6	20,31	61,57	466,46	919,3	218,11	13,65
	ЗАВТРАК												
218	Макароны с сыром	250	13,6	10,0	47,6	346,1	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	142,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
	Чай с молоком и	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56

	Итого	810	32,8	31,1	137,2	942,1	0,46	25,89	70,25	163,01	437,24	169,26	7,2
	ПОЛДНИК												
	Булочка с сыром	100	8,8	9,6	52,2	310	0,07	123,0	0,1	0,7	0,5	38,2	2,1
	Кисломолочный продукт «Снежок 2,5%»	200	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,03	0,18	42,3	0,8	25,1	1,03
	Фрукты св. Яблоко	100	0,8	0	8,6	38,0	0,07	0,06	0	6,05	2,4	1,2	1,5
	Итого	400	12,3	12,1	71,6	427,0	0,17	123,09	0,28	49,05	3,7	64,5	4,63
	Всего	1775	67,2	66,1	303,7	2042,1	0,78	26,02	70,32	398,4	783,51	230,83	11,32
	6день												
	ЗАВТРАК												
391	Пельмени п/ф из говядины и свинины отварные с маслом	200/10	18,4	14,2	41,1	389,0	0,09	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43
15	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	142,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	0,01	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	12,6	63,6	0,65	12,3	0	0	0	0	0
	Фрукты св. Банан	100	0,4	-	12,4	47,0	3,86	0,7	0	0	0	0	0
	Итого	580	23,6	23,3	95,6	701,6	4,65	14,43	0,1	335,42	428,4	51,61	6,07
	ОБЕД												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,0	5,5	80,0	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94
36	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,9	4,23	18,1	185,0	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,0
203	Макаронны отварные с маслом	180/10	6,4	4,0	58,8	231,0	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
243	Бефстроганов из говядины	100	11,9	17,1	10,3	218,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	900	31,9	32,0	138,5	921,0	0,43	44,79	26,54	155,82	354,82	130,81	6,17
	ПОЛДНИК												
	Булочка с повидлом	120	9,6	11,7	34,3	275	0,06	4,02	1,2	28,1	102,0	21,1	2,0
	Йогурт 2,5%	200	3,2	3,0	14,4	60,6	0,05	1,0	0	42,0	48,2	0,8	1,03
	Фрукты св Груша	100	0,5	0,4	12,4	54,6	0,05	1,0	0	42,0	48,2	0,8	1,03
	Итого	420	13,3	15,1	61,1	390,2	1,6	6,02	1,2	112,1	198,4	22,7	4,06
	Всего	1900	68,8	70,4	295,2	2012,8	15,08	59,22	26,64	491,24	783,22	182,42	12,24
7	ЗАВТРАК												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	7,2	8,8	37,5	257,5	0,11	0	0,04	120,0	80,0	14,0	0,45
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	7,4	18,9	146,0	0,01	0,15	0,07	43,0	30,0	4,0	0,1
376	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,6	107,0	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,11	0	0,1	151,93	151,9	30,04	1,21
	Йогурт	95	2,4	2,5	15,5	85,0	0,02	5,0	10,0	4,0	14,0	21,0	0,3
	Итого	625	23,4	23,4	97,1	659,1	0,25	5,15	11,2	323,93	275,9	69,04	2,36
	ОБЕД												
20	Салат из свежих помидор с луком репчатым	150	1,5	9,0	5,1	106,5	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
119	Суп с фасолью на говяжьем бульоне	250	7,2	5,42	21,2	220,5	0	0	19,8	9,5	77,3	26,6	0,5
259	Жаркое домашнему из свинины	250	16,2	16,7	52,3	365,0	0,08	0,12	23,0	35,0	133,1	25,7	1,2
344	Компот из кураги	200	0,9	-	26,0	109,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	80	5,6	0,96	34,6	168,0	0,01	4,8	0,05	11,49	12,54	7,44	0,36
	Итого	930	31,4	32,08	139,2	969,0	0,28	36,48	42,93	238,37	407,97	118,54	3,98

	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,2	101,0	0	10,8	0,07	0,02	1,0	0,03	0,66
	Итого	370	12,25	13,05	58,5	443,0	0,02	11,92	42,07	42,82	16,0	10,03	0,96
	Всего	1510	67,9	69,1	292,9	2060,0	0,53	31,56	65,01	277,47	619,31	181,45	10,34
9	День												
	ЗАВТРАК												
311	Каша жидкая Молочная пшеничная	250	8,8	9,8	48,3	322,5	0,2	1,0	0,04	46,2	318,0	39,0	4,4
1,2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	15,9	166,0	0,06	0	0	7,8	29,0	11,3	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	13,0	0	16,0	11,0	19,0	2,2
642	Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121,0	0	0	0	5,0	0	0	0
	Итого	550	21,7	22,3	94,9	673,1	0,29	14,0	0,04	75,0	358,0	69,3	7,5
	ОБЕД												
29	Помидор св. в нарезке	100	1,1	1,0	3,8	21,3	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
101	Суп куриный с вермшелью	250	6,2	4,6	38,2	209,0	0,03	0,05	14,0	19,04	25,0	16,0	1,16
171	Рис отварной	180	4,6	3,3	45,5	222,0	0,12	0	0	15,03	99,8	10,8	0,45
260	Гуляш из говядины	120	15,6	22,6	5,8	285,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	80	5,6	0,96	34,6	168,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Сок натуральный	200	0,1	-	13,0	50,0							
	Итого	930	33,2	32,48	140,9	955,3	4,42	36,89	29,02	211,02	406,16	124,36	4,73
	ПОЛДНИК												
	Блинчики с повидлом	185	7,8	14,1	41,0	312,8	0,12	0,05	3,85	12,01	89,2	10,3	0,05
	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,2	107,5	0,05	0	12,0	10,2	12,0	15,0	0,03
	Итого	435	9,05	14,3	66,2	420,3	0,17	0,05	15,85	22,01	101,2	25,3	0,08
	Всего	1480	63,9	69,0	302,0	2048,6	4,71	50,89	29,06	286,02	764,16	193,66	12,23
10	День												
	ЗАВТРАК												
	Вареники с картофелем п/ф отварные с маслом	250	12,4	14,9	52,7	428,6	0,09	0	0	10,3	51,8	22,3	1,15

3	Сыр (порционно)	20	6,0	5,3	-	66,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	12,6	63,6	0	0	0	5,0	0	0	0,3
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0							
	Фрукты св. в ассортименте	100	0,4	-	12,6	52,0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	600	22,6	22,6	95,6	701,20	0,16	0,19	0,08	339,5	312,2	55,88	4,34
	ОБЕД												
25	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	7,5	6,8	111,8	0,45	10,1	0	43,91	52,2	25,6	1,1
84	Суп картофельный с клецками	250	6,9	4,9	29,8	112,0	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,1
312	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	8,2	34,3	249,0	0	0	0	0	0	0	0
278/33	Котлета из курицы п/ф	100	8,5	12,0	7,5	230,0	0,06	25,0	0,14	14,0	26,0	20,0	0,9
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Компот сухофруктовый	200	0,44	-	29,2	114,2	0,03	14,5	0	58,0	0	0	0,02
	Итого ПОЛДНИК	890	30,7	33,3	133,6	943,0	0,74	67,63	24,94	159,76	193,0	83,95	3,78
	Булочка Домашняя	120	5,0	8,0	54,9	328,0	0,3	20,1	0,1	22,6	23,5	18,2	1,0
	Кефир	250	7,2	6,2	10,0	101,0	0,09	0	0	4,5	22,1	10,0	1,0
	Итого	370	12,2	14,2	64,9	429,0	0,39	20,1	0,1	27,1	45,6	28,2	2,0
	Всего	1860	65,5	70,1	294,1	2073,1	0,9	67,82	25,02	499,26	505,2	139,83	8,12
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		667,2	681,3	2947,4	20447,9	2,8	147,5	1,7	2683,2	4082,0	615,4	29,0
	В среднем на одного		66,7	68,1	294,7	2044,7	0,28	14,7	0,17	268,3	408,2	61,5	2,9