

Организация: ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»		Возрастная категория: от 7 до 11 лет																		
Название меню: ОГАОУ многопрофильный лицей № 20																				
№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерге	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
* зп 117	<i>Салат овощной</i>	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	135
Полдник																				
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
Итого за Полдник		300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1
Итого за день		1550	62,6	57,7	241,3	1735,1	0,75	0,91	369,36	1,67	30,53	1294,26	1615,54	722,89	291,97	992,33	13,87	97,76	35,59	239,5

Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
* 53,25	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04	130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25
777,77	Гуляш из говядины с соусом овощным	90	14,9	16	4,7	222,2	0,05	0,11	117,75	0,06	1,39	42,31	293,93	13,96	22,93	148,8	2,19	6,52	0,35	58,91
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	0,59	308,12	3,34	31,52	647,76	936,99	288,65	107,8	405,82	7,48	32,03	15,24	174,6
Полдник																				
738,4	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
Итого за Полдник		300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,59	0,02	4,21	310,79	351,45	82,85	20	100,71	1,51	44,66	2,65	37,79
Итого за день		1550	51,9	54,1	222,2	1583,1	0,79	0,94	450,01	3,52	52,63	1337,6	2157,87	608,21	195,06	742,88	14,07	96,85	25,53	283,2

Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
51,01	Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
478,28	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	14,57	15,89	37,75	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	19,27	17,99	73,75	555,8	0,17	0,42	743,08	0,16	6,4	317,83	385,62	262,82	65,76	394,56	3,74	19,17	46,75	86,37
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>	<i>28,09</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>0</i>	<i>8,91</i>	<i>91</i>	<i>61,37</i>	<i>12,84</i>	<i>9,82</i>	<i>8,93</i>	<i>0,29</i>	<i>0,001</i>	<i>0,19</i>	<i>0,01</i>
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
*268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	90	10,1	14,4	20,7	252,4	0,1	0,19	59,04	1,59	5,19	353,26	231,11	138,68	19,3	134,44	2,45	52,99	3,27	29,28
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	29,3	36,1	110,3	883,3	0,38	0,45	294,68	2,37	20,97	901,65	809,96	525,1	84,95	413,96	6,64	83,89	9,58	84,48
Полдник																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
	Итого за день	1550	54,87	57,49	252,85	1770,1	0,66	1	1493,6	2,6	36,09	1237,16	1812,17	856,86	181,65	900,66	11,85	105,99	59,66	185,9

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	520	22,9	21,9	95,5	669,7	0,31	0,37	88,59	0,36	1,07	283,7	534,14	373,11	108,46	434,58	3,72	23,5	22,29	80,32
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,2	<i>Салат из свежих огурцов с зеленью</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>	<i>28,09</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>0</i>	<i>8,91</i>	<i>91</i>	<i>61,37</i>	<i>12,84</i>	<i>9,82</i>	<i>8,93</i>	<i>0,29</i>	<i>0,001</i>	<i>0,19</i>	<i>0,01</i>
96,74	Рассольник "Домашний"	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	27,7	31,6	91,3	760	0,53	0,57	395,91	2,04	55,41	1347,06	1526,45	214,34	122,03	428,84	7,88	162,46	6,92	146,2
Полдник																				
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58
	Итого за день	1570	60,5	60,3	232,3	1712,1	0,93	1,11	580,53	3,1	60,07	1844,7	2238,38	704,53	250,35	977,79	13,84	217,68	40,46	271,1

Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак		500	18,53	19,03	53,4	458,33	0,15	0,5	203,52	2,18	13,99	531,73	625,16	206,15	74,32	278,26	4,73	43,3	30,09	72,08
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	2,4	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,1	0,019	0,09
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	4,7
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
Итого за Обед		750	31,05	23,4	117,97	808,18	0,36	0,36	185,85	2,08	35,71	698,81	919,15	343,85	124,87	458,52	6,35	150,85	33,32	50,38
Полдник																				
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		300	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
Итого за день		1550	65,48	62,73	230,07	1747,5	0,67	1,26	461,45	4,39	50,69	1394,07	2015,66	892,08	247,71	1047,6	12,24	224,68	71,44	195,3
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блинчики со сладкой подливкой	205	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Итого за Завтрак		505	16,6	14,3	104,3	612,31	0,27	0,42	55,07	0	53,46	145,61	840,26	371,19	69,51	310,06	5,5	17,54	9,11	67,33
Обед																				
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,9
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
Итого за Полдник		300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
Итого за день		1555	62,3	52,9	259,4	1763,1	0,73	0,9	448,02	1,56	107,8	1305,47	2139,52	757,27	188,09	836,53	15,9	145,06	20,73	227,3

Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		520	18,7	17,4	88,5	585,3	0,26	0,22	76,06	0,36	0,55	329,99	324,89	303,72	64,75	294,91	2,62	25,66	10,29	51,72
Обед																				
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Овощи тушеные	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	36,3	35,74	90,96	831,5	0,4	0,39	212,88	1,4	25,48	1283,93	951,05	259,28	96,08	417,37	8,97	56,88	10,81	121,3
Полдник																				
100,34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Итого за Полдник		300	9	6,9	38,6	252,7	0,09	0,09	13,53	0,02	3,8	311,48	288,54	102,92	25,79	107,13	2,89	44,21	2,62	32,84
Итого за день		1580	64	60,04	218,06	1669,5	0,75	0,7	302,47	1,78	29,83	1925,4	1564,48	665,92	186,62	819,41	14,48	126,75	23,72	205,9

Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		500	23,6	21,2	80,9	617,2	0,2	0,41	83,88	0,29	13,54	347,19	763,6	337,98	75,39	354,68	4,99	25,76	23,8	94,14
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1,01	2,06	3,9	37,92	0,01	0,03	0,64	0	23,3	201,66	100,75	28,81	10,86	19,81	0,36	0,01	0,16	0,52
*50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
291,63	Плов с говядиной	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,2
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	12
Итого за Обед		760	31,11	25,86	92,1	726,62	0,33	0,28	437,73	0,13	30,13	761,51	948,38	226,29	125,84	430	3,69	54,25	9,62	142,6
Полдник																				
738,4	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Итого за день		1560	60,21	50,56	222,6	1595,6	0,61	0,75	544,35	0,49	47,31	1128,35	1912,59	601,02	215,38	845,51	10,3	83,45	36,86	255

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,1	Чай витаминизированный	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	500	19	17,9	76,1	541,4	0,21	0,21	1106,6	0,83	47,39	552,67	530,51	266,94	66,88	233,04	5,42	55,02	4,7	87,23
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	1,14	3,72	6,20	63,21	0,04	0,04	11,16	0,01	0	21,54	32,26	0,11	0,22	17,73	0,001	14,73	0,62	0,40
10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	143,04	1,48	5,67	84	276,54	123,29	23,98	148,27	2,59	18,37	2,95	39,91
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	35,94	32,82	119,2	916,91	0,86	0,58	334,7	2,458	31,47	339,25	1444,14	242,98	149,29	519,12	10,28	43,47	15,46	107,4
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
	Итого за день	1550	69,44	69,82	251,9	1913,9	1,22	1,13	1502,4	3,418	79,7	1030,45	2373	790	257,69	1017	16,81	124,52	27,69	257,5

Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
621,03	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	500	27,51	11,16	66,08	476,13	0,22	0,41	108,27	0,53	67,45	204,4	465,6	229,56	52,64	294,17	3,17	14,2	33,14	65,37
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
134,03	Суп крестьянский с крупой	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	30	29,5	107,4	814,9	0,52	0,47	268,75	1,47	50,12	576,64	1666,43	230,62	113,8	444,89	9,67	52,3	10,91	172,7
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120,46	0,7	22,83	215,1	172,81	54,2	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68
	Итого за день	1550	67,41	47,46	219,08	1574	0,83	1,05	497,48	2,7	140,4	996,14	2304,84	514,38	183,26	846,61	14,64	98,41	55,31	282,7

Понедельник, 3 неделя																				
Завтрак																				
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	8,3	12,7	34,9	287,1	0,12	0,25	53,54	0,14	0,98	75,74	278,28	216,88	43,72	209,87	0,79	18,07	5,83	50,91
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* 3П 117	<i>Салат овощной</i>	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,4	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
33,09	Биточки тушеные с овощами	90	18,1	19,6	28,6	363,4	0,16	0,29	159,34	2,07	7,79	474,22	414,25	170,06	37,04	231,27	4,11	66,17	5,78	62,7
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
519,09	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	35,9	35,9	112,8	918,2	0,55	0,52	320,68	2,17	47,79	724,39	1356,16	292,8	214,78	556,52	11,54	76,44	12,46	131,2
Полдник																				
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1
	Итого за день	1550	64,3	62,1	252,7	1826,4	0,83	1	472,22	2,54	49,74	1604,71	2004,06	802,34	310,77	1029,7	15,03	149,1	35,12	235,7

Вторник, 3 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	6,1	6,2	36,8	227,3	0,11	0,06	13,66	0,12	4,74	121,51	315,91	22,09	19,04	73,8	1,09	4,49	3,61	32,01
234,09	Соус сметанный	30	1	2,6	2,5	37,6	0,01	0,03	13,9	0	0,11	52,74	34,81	29,06	3,45	21,93	0,07	2,73	0,47	6,1
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	0,16	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
62,02	Салат из моркови	60	0,8	3,1	7,1	59,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,63	120,09	16,26	22,8	33,06	0,43	3	0,06	33
* 53,25	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,2	4,5	11,7	107,8	0,04	0,04	130,28	0	8,77	19,46	333,8	31,19	23,05	48,02	1,05	5,36	0,45	28,25
279,2	Картофель, тушеный с мясными рубленными изделиями	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	760	34,6	31,7	80,2	744,6	0,52	0,57	1420,8	1,37	31,79	606,89	1698,33	165,45	130,79	451,29	8,37	67,56	3,85	201,6
Полдник																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,2	4,5	30,1	181,8	0,07	0,06	52,65	0,13	1,48	13,86	154,55	32,03	10,81	58,12	0,95	3,1	3,29	16,99
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	300	6,2	4,7	50,3	268,4	0,09	0,08	52,65	0,13	5,48	25,86	394,55	46,03	18,81	72,12	3,75	3,1	3,29	16,99
	Итого за день	1560	54,1	51,1	202,7	1486,2	0,82	0,91	1530,7	1,66	54,17	1011,8	2962,31	448,19	216,86	759,76	17,2	90,82	14,78	289,5

Среда, 3 неделя																				
Завтрак																				
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,2	0,06	0,03	0,01	0,03	0,08	123,67	70,46	15,28	6,82	38,26	0,47	0,74	12,28	2,55
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	60	5,6	7,3	8,7	123,5	0,04	0,08	20,07	0,5	1,72	44,03	115,84	54,86	9,47	67,93	1,08	7,44	1,27	18,3
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	150	5,2	6,9	31,3	208,3	0,11	0,05	27	0,13	0	301,8	98,01	22,95	26,29	123,32	2,09	40,01	31,2	0,28
375,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	17,86	16,28	96,03	603,7	0,25	0,18	47,46	0,66	2,96	670,36	351,74	168,09	52,74	264,03	4,85	49,48	47,17	27,63
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	8,9	4,6	120,5	0,02	0,08	53,04	0,19	5,34	185,92	167,36	195,24	18,44	122,42	0,93	3,64	3,26	10,4
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,8	7,3	7,3	113,8	0,04	0,04	130,64	0	8,02	10,35	239,94	31,13	14,83	37,95	0,5	4,29	0,24	20,88
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов из говядины - 250	90	17	12,4	23,1	272	0,24	1,5	4121,9	1,18	14,36	488,95	288,25	84,38	24,02	274,13	6,19	23,44	30,61	191,8
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	5,7	34,1	209,9	0,07	0,02	21,6	0,1	0	2,12	56,1	10,55	7,38	42,2	0,75	0,8	0,07	12,41
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	36,4	34,9	114	916	0,53	1,76	4360,8	1,97	30,14	890,42	869,4	375,52	89,86	555,15	10,4	34,37	36,93	247,5
Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	4,9	21,3	0	0,01	24,81	0	20,4	2,41	25,2	4,08	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		300	9	7,1	38,5	253,3	0,09	0,08	37,97	0,02	22,73	314,04	268,45	30,94	18,97	96,12	1,57	44,86	2,73	34,64
Итого за день		1550	63,26	58,28	248,53	1773	0,87	2,02	4446,2	2,65	55,83	1874,82	1489,59	574,55	161,57	915,3	16,82	128,71	86,83	309,7

Четверг, 3 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,13	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	9	10,8	31,8	260,5	0,18	0,23	42,72	0,1	0,83	138,42	305,52	189,77	64,43	241,67	1,42	26,4	13,06	50,22
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		520	24,8	21,7	94,9	674	0,33	0,47	95,07	0,33	1,54	387,65	631,7	454,31	114,98	493,27	3,67	40,96	22,84	108,7
Обед																				
43,33	Салат "Степной"	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,33	792,64	245,49	60,8	302,8	4,6	71,17	6,22	101,2
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	22,7	92,4	0,17	0,21	54,74	1,26	8,72	5,72	65,37	8,27	3,08	5,78	0,52	0,61	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	32,2	36,2	86,1	798,5	0,52	0,69	380,13	2,96	82,25	1199,66	1279,71	321,31	114,1	461,03	8,56	141,76	9,35	146,9
Полдник																				
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,4	323,7	0,1	0,11	12,8	0,09	5,16	205,34	259,71	109,19	24,92	132,29	2,38	29,88	4,26	41,55
Итого за день		1580	69,7	66,7	229,4	1796,2	0,95	1,27	488	3,38	88,95	1792,65	2171,12	884,81	254	1086,6	14,61	212,6	36,45	297,2

	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
28,11	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	1,53	0,53	21	94,53	0,03	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,9	22,2	3,5	282,1	0,08	0,53	239,22	2,96	0,31	154,01	223,85	127,6	20,62	263,09	2,85	30,9	35,61	82,46
430,1	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	22,63	23,23	64,7	558,73	0,28	0,75	296,41	3,8	14,87	436,16	662,26	217,13	77,86	339,01	5,48	32,65	39,61	96,91
	Обед																			
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	20,5	14,7	27	322,1	0,19	0,27	176,84	1,86	6,78	255,6	560,71	186,02	69,14	320,39	2,69	185,65	17,92	717,1
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	4,7
	Итого за Обед	750	35,9	30,3	119,5	894,2	0,41	0,44	386,69	2,18	31,12	833,5	1257,44	305,08	157,21	564,2	6,99	221,63	32,08	796,6
	Полдник																			
738,68	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,00	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	300	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85
	Итого за день	1550	74,43	73,83	242,9	1933,9	0,85	1,59	755,18	6,11	46,98	1433,19	2391,05	864,29	283,59	1214,1	13,63	284,81	79,72	966,3
	Понедельник, 4 неделя																			
	Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
679,34	Блинчики со сгущенным молоком	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	Итого за Завтрак	505	16,9	14,5	104,9	617,71	0,27	0,42	51,28	0	15,46	142,37	782,88	379,01	64,28	310,22	5,25	17,71	9,12	65,97
	Обед																			
20,08	Салат из свеклы	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,79	Суп овощной "Летний"	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
667,66	Мясной подлив с овощами	90	10,1	17,8	12,4	250,7	0,19	0,18	190,8	1,48	5,82	646,03	275,92	105,01	24,93	139,44	2,54	97,01	2,02	44,02
332,26	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	25,2	32,6	103,4	807,9	0,45	0,38	357,49	2,11	24,7	1053,66	800,49	229,85	83,49	317,79	6,63	127,28	5,6	95,11
	Полдник																			
50,32	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Полдник	300	13,5	8,9	62	382,4	0,12	0,12	12,42	0,09	8	216,08	469,48	56,19	28,36	137,77	4,41	29,87	4,24	40,85
	Итого за день	1555	55,6	56	270,3	1808	0,84	0,92	421,19	2,2	48,16	1412,11	2052,85	665,05	176,13	765,78	16,29	174,86	18,96	201,9

Вторник, 4 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	11	7,7	41,8	280,1	0,1	0,12	34,5	0,29	0,17	102,91	120,65	137,42	17,25	139,87	1,01	4,77	7,43	23,15
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	7,2	31,3	217,9	0,15	0,14	27,42	0,07	0,52	55,85	192,56	116,43	41,11	160,69	1,05	10,8	2,75	31,34
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,6	13,7	91,9	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,37	159	109,16	23,27	95,4	0,69	9	1,76	20
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		520	23	17,7	96,6	636,8	0,3	0,39	75,17	0,36	1,21	296,93	490,81	367,01	84,43	408,96	2,97	25,21	13,14	77,39
Обед																				
117	Салат овощной	60	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
* 53,25	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0
81,21	Свекольник "Классический"	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
392,4	Пельмени отварные	150	18,6	21,2	43,8	440,6	0,23	0,25	104,18	1,83	8,95	222,42	363,97	134,18	33,68	209,67	3,6	40,58	6,55	66,5
331,02	Соус овощной с томатом	50	1	2,7	5,7	51,8	0,02	0,01	186	0	1,22	297,39	72,37	11,2	9,07	19,71	0,33	41,13	0,35	12,45
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		760	30,2	32,54	90,86	778,4	0,37	0,38	431,42	1,88	31,38	1499,21	950,59	297,97	101,15	385,81	8,9	88,45	10,33	115,7
Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	8,8	7	33,6	232	0,09	0,07	13,16	0,02	2,33	311,63	243,25	26,86	17,45	94,42	1,24	44,66	2,7	33,84
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Итого за Полдник		300	9,3	7,1	46,4	286,6	0,1	0,09	31,82	0,02	18,95	317,54	398,79	89,24	32,44	109,67	1,81	45,02	2,93	38,74
Итого за день		1580	62,5	57,34	233,86	1701,8	0,77	0,86	538,41	2,26	51,54	2113,68	1840,19	754,22	218,02	904,44	13,68	158,68	26,4	231,9

Среда, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	109,1	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		500	22,3	20,3	79,4	597,8	0,19	0,37	79,88	0,29	13,38	335,59	702,2	279,4	64,34	319,8	4,58	23,06	23,27	83,24
Обед																				
43,1	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
*50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,2	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	0,19	3,71	0,09	27,53
33,02	Котлета мясная тушеная с овощами	90	15,9	24,9	31,8	414,7	0,25	0,39	108,86	3,45	10,82	491,77	412,07	259,17	35,88	243,17	4,46	80,65	7,99	47,54
255,13	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	35,8	207,5	0,03	0,02	21,6	0,1	0	6,6	45,98	5,43	23,06	71,25	0,48	0,74	7,11	26,72
275,01	Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	0,19	0	0,09	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	0,19	2,2	0,09	12
Итого за Обед		750	31,4	42	113,4	957,1	0,53	0,54	362,07	3,55	39,86	797,64	1134,95	344,14	129,56	502,33	5,87	97,11	15,53	122,5
Полдник																				
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
Итого за Полдник		300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Итого за день		1550	59,2	65,8	242,4	1806,7	0,8	0,97	464,69	3,91	56,88	1152,88	2037,76	660,29	208,05	882,96	12,07	123,61	42,24	224,1

Четверг, 4 неделя																				
Завтрак																				
4,26	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,8	7	35,4	227,7	0,07	0,03	27	0,13	0	2,39	58,64	11,31	7,66	44,24	0,78	0,83	0,09	12,93
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Завтрак		500	19,4	19,9	76,3	561	0,21	0,21	1109,9	0,87	9,63	399,03	454,98	168,87	59,82	226,72	4,98	34,86	4,54	84,69
Обед																				
72,22	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	13,4	13,1	12,5	221,6	0,07	0,16	110,07	0,06	1	527,34	332,09	84,18	27,99	171,36	1,79	70,65	1,62	58,39
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	14,5	7,7	33,9	263	0,44	0,1	27,9	0,13	0	19,95	545,93	78,01	69,82	217,28	4,45	3,83	8,73	22,78
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	37,8	32,4	111	887,2	0,81	0,52	363,46	1,03	29,06	962,04	1595,28	215,86	162,74	545,88	9,89	88,88	13,64	137,4
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
Итого за Полдник		300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
Итого за день		1550	71,7	71,4	243,9	1903,8	1,17	1,07	1534,5	2,03	39,53	1499,6	2448,61	664,81	264,08	1037,5	15,98	149,77	25,71	284,9

Пятница, 4 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	100	0,91	0,16	8,08	37,83	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
621,01	Соус фруктовый сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		500	27,51	11,16	66,08	476,13	0,22	0,41	108,27	0,53	67,45	204,4	465,6	229,56	52,64	294,17	3,17	14,2	33,14	65,37
Обед																				
43,33	Салат овощной	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0
*38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>	<i>28,09</i>	<i>0,03</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>0</i>	<i>8,91</i>	<i>91</i>	<i>61,37</i>	<i>12,84</i>	<i>9,82</i>	<i>8,93</i>	<i>0,29</i>	<i>0,001</i>	<i>0,19</i>	<i>0,01</i>
155,75	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,5	26,2	190,7	0,09	0,08	118,86	0,24	3,68	282,95	282,18	21,05	18,83	83,29	1,19	41,61	4,18	36,81
239,48	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	4,7
518,02	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	5,3	19,75	139,4	0,11	0,1	23,8	0,08	10,2	161,75	624,82	39,48	28,22	84,46	1,02	28,45	0,77	42,80
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		750	31,4	26	117,45	830	0,49	0,45	194,78	2,09	45,21	924,2	1650,72	236,15	119,83	507,95	9,54	174,87	26,84	96,31
Полдник																				
8,71	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
430,01	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
Итого за Полдник		300	12,7	8,8	48,5	324,3	0,1	0,11	37,23	0,09	24,4	206,5	254,73	46,31	21,88	125,47	1,94	30,07	4,27	41,65
Итого за день		1550	71,61	45,96	232,03	1630,4	0,81	0,97	340,28	2,71	137,1	1335,1	2371,05	512,02	194,35	927,59	14,65	219,14	64,25	203,3