

			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	Фрукты	100	4,2	4,8	27	170		
			фрукты								
										590	
			<i>итого</i>		350	13,77	16,78	58,87	654,7		88,36
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свеж. капусты на м/б (кура, капуста, картофель, лук, морковь, масло под., томат)	200	1,4	3,5	5,1	158,6	187	
			2 блюдо	Гуляш из свинины (кура, лук, морковь, масло под., томат-пюре, мука, соль)	90	16,5	6,7	3,1	239	510	
			гарнир	Греча отварная (кр. Гречневая, соль)	160	3,12	6,11	15,92	127,2	187	
			напиток	Компот (фрукты, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374		
				Салат овощной (капуста бел., морковь, масло, соль, сах. Песок)	60	2,6	5,1	3,1	73	79	
			<i>итого</i>		800	36,02	23,61	117,02	1034,8		0
1	2	Итого за день:			1150	49,79	40,39	175,89	1689,5		88,36
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная крупяная (молоко, крупа, сахар, масло слив)	200	3,19	3,55	14,34	101,17	390	88,36
				Ватрушка с повидлом (мука, дрожжи, молоко, сахар, масло раст., повидло)	70	6,5	4,2	57,1	294	591	
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	батон	40	6,1	1,1	37,4	187		
			фрукты								
			<i>итого</i>		560	15,99	8,85	123,84	645,17		88,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ на м/б (свинина, капуста, картофель, свекла, соль, томат-пюре, лук, морковь, масло подсолнечное)	200	4,9	7,44	11,88	134	119	

			2 блюдо	Котлета домашняя с соусом (свинина,кура.,лук,масло под.,соль,батон)	90	10,4	16,1	2,6	360,8	508	
			гарнир	Макаронны отварные с маслом (мак.изд.,масло слив,соль)	160	9,99	4,47	68,75	360,82	410	
			напиток	Нектар фруктовый	250	0,08	-	21,82	88	943	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374		
				Огурец в нарезке	60	2,1	4,2	2,9	41		
			<i>итого</i>		800	39,67	34,41	182,75	1358,62		0
1	3	Итого за день:			1360	55,66	43,26	306,59	2003,79		88,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная (капуста,лук,морковь,томат,соль,сахар,мука)	160	2,8	19,5	6,2	129	315	88,36
				Котлета домашняя(фарш ЦБ, свинина,лук, рис, соль, масло подсолнечное)	90	9,8	22,2	3,2	201,1	619	
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	хлеб	40	7,9	0,8	52	249		
			фрукты	Конд.изделия	30	7,9	0,8	52	170		
			<i>итого</i>			570	28,6	43,3	128,4	812,1	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый на к/б (кура, горох, картофель,соль, лук, морковь, масло подсолнечное)	200	4,4	2,4	8,9	166	170	
			2 блюдо	Рыба запеченая (филе сайды,соль,мука)	90	16	7	8	262,2	591	
			гарнир	Пюре картофельное (кратофель, молоко, масло сл.)	160	3,1	12	37,2	105	415	
			напиток	Чай фруктовый (чай фрукт., сахар)	250	0,2	-	15	63	859	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374		
				Салат овощной (свёкла,сахар,соль,масло под)	60	2,6	5,1	3,1	73	78	
		<i>итого</i>			800	38,5	28,7	147	1043,2		0

1	4	Итого за день:			1370	67,1	72	275,4	1855,3		88,36
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка твор.со сгущ.молоком (творог,яйцо,манка,сгущ.молоко)	200/20	16,933	11,96	22,13	364	1044	88,36
				Батон	40	7,9	0,8	52	249	421	
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				290	25,033	12,76	89,13	676
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый на к/б (кура, горох, картофель, соль, лук, морковь, масло подсолнечное)	200	4,4	2,4	8,9	166	220	
			2 блюдо	Кура запеченная (кура, сметана, соль)	100	11,2	7,6	1,1	187,4	591	
			гарнир	Рис отварной с маслом (рис, масло сл)	180/5	10,3	4,7	16,8	130,1	378	
			напиток	Напиток п/я (нектар, сахар, вода)	250	0,08	-	21,82	88	250	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374		
				Салат овощной (капуст, свекла, морковь, масло под)	60	1,3	5,1	6,9	80		
			<i>итого</i>				650	39,48	22	130,32	1025,5
1	5	Итого за день:			940	64,513	34,76	219,45	1701,5		88,36
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром (мак, изделия, сыр, масло, соль)	180/20	9,99	4,47	68,75	360,82	390	88,36
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	Пряник	50	7,9	0,8	52	249		
			фрукты								
			<i>итого</i>				300	18,09	5,27	135,75	672,82
2	1	Обед	закуска								

			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374			
				Салат овощной (морковь,масло раст.,соль, сах.песок)	60	1,3	5,1	6,9	80			
			<i>итого</i>		820	39,48	22	130,32	1025,5		0	
2	5	Итого за день:			1380	64,37	42,29	252,91	1800,56		0	
		Среднее значение за период:			1241	55,9973	47,858	252,01	1752,02		88,36	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром (мак,изделия,сыр,масло,соль)	180/15	9,99	4,47	68,75	360,82	421		
				батон	40	6,1	1,1	37,4	187			
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943		
			хлеб	Конд.изделие	30	7,9	0,8	52	249			
			фрукты									
			<i>итого</i>		320	24,19	6,37	173,15	859,82		0	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ на м/б(свинина, капуста, картофель,свекла, соль, томат-пюре, лук, морковь, масло подсолнечное)	200	4,9	7,44	11,88	134	220		
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом (,кура,лук,батон,соль,масло раст.)	90	10,8	22,4	4,2	259	512		
			гарнир	Макароны отварные с маслом (мак.изд.,масло слив,соль)	180/5	9,99	4,47	68,75	360,82	378		
			напиток	Компот п/я	250	0,08	-	21,82	88	868		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб	70	12,2	2,2	74,8	374			
				Огурец св. в нарезке	60	2,1	4,2	2,9	41			
			<i>итого</i>		670	40,07	40,71	184,35	1256,82		0	
2	5	Итого за день:			990	64,26	47,08	357,5	2116,64		0	
		Среднее значение за период:			990	17,82203	16,804	78,493	568,458		88,36	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная (капуста,лук,морковь,томат,соль,сахар,мука)	160	2,8	19,5	6,2	129	421		
				Тефтели мясные (свинина,соль,лук,)	90	9,37	11,98	16,87	210,86			

			гор.напиток	Чай с сахаром (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	хлеб	40	7,9	0,8	52	249		
			фрукты								
			<i>итого</i>		540	20,27	32,28	90,07	651,86		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свеж. капусты на м/б (кура,капуста,картофель,лук,морковь,масло под.,томат)	200	1,4	3,5	5,1	158,6	220	
			2 блюдо	Гуляш из свинины (кура,лук,морковь,масло под,томат-пюре,мука,соль)	90	16,5	6,7	3,1	239	512	
			гарнир	Греча отварная (кр. Гречневая,соль)	160	3,12	6,11	15,92	127,2	378	
			напиток	Компот (фрукты, сахар)	250	0,2	-	15	63	868	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	40	12,2	2,2	74,8	374		
				Салат овощной (капуста бел., морковь,масло,соль,сах. Песок)	60	2,6	5,1	3,1	73		
			<i>итого</i>		800	36,02	23,61	117,02	1034,8		0
2	5	Итого за день:			1340	56,29	55,89	207,09	1686,66		0
		Среднее значение за период:			1340	15,271504	15,618	64,45	453,862		88,36
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная крупян. (молоко,крупя,сахар,масло слив)	200	3,19	3,55	14,34	101,17	421	
				Бутерброд с сыром (батон,сыр)	40/10	8,5	6,2	60,1	394		
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		450	11,89	9,75	89,44	558,17	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макар. изд.(кура,картофель,мак. Издел.,лук,морковь,масло под)	200	3,73	3,67	3,86	63,07	220	

			2 блюдо	Плов с курой (кура,рис,морковь,лук,масло подсол.)	180	19,11	20,53	51,8	486	512	
			гарнир							378	
			напиток	Компот из сухофруктов (сух. Фрукты,сах.песок, лим.кисл.)	250	0,08		21,82	88	868	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	80	12,2	2,2	74,8	374		
				Помидор св. в нарезке	60	2,1	4,2	2,9	41		
			<i>итого</i>		770	37,22	30,6	155,18	1052,07		0
2	5	Итого за день:			1220	49,11	40,35	244,62	1610,24		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из печени (печень ц.б,морковь,томат,масло под)	90	10,8	22,4	4,2	259	421	
				Пюре картофельное (кратофель, молоко, масло сл.)	180	3,1	12	37,2	105		
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай,вода,сахар)	250	0,2	-	15	63	943	
			хлеб	хлеб	40	7,9	0,8	52	249		
			фрукты								
			<i>итого</i>			560	22	35,2	108,4	676	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ на м/б(свинина, капуста, картофель,свекла, соль, томат-пюре, лук, морковь, масло подсолнечное)	200	4,9	7,44	11,88	134	220	
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом (,кура,лук,батон,соль,масло раст.)	90	10,8	22,4	4,2	259	512	
			гарнир	Греча отварная (греча,вода,соль)	160	3,12	6,11	15,92	127,2	378	
			напиток	Компот п/я	250	0,08	-	21,82	88	868	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	70	12,2	2,2	74,8	374		
				Огурец св. в нарезке	60	2,1	4,2	2,9	41		
			<i>итого</i>			830	33,2	42,35	131,52	1023,2	
2	5	Итого за день:			1390	55,2	77,55	239,92	1699,2		0

