

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)

_____ (ФИО)

_____ (дата)

2016.

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)

_____ (ФИО)

_____ (дата)

2016.

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)

_____ (ФИО)

_____ (дата)

2016.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	300	7,23	8,97	42,15	277,08	102
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	20,86	21,52	105,44	674,5	
ЗАВТРАК 2	Баранки	25	2,60	0,32	17,17	78	65556
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		445	4,28	1,60	61,73	274,4	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,49	8,16	6,35	106,24	3
	Суп гороховый на мясном бульоне	300	8,40	6,60	36,03	237,99	38
	Курица в соусе с томатом	120	35,35	41,68	4,03	532,36	210
	Макароны отварные с маслом	250	6,32	10,23	38,45	270,73	48
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Кисель из повидла	200	0,00	0,00	11,98	45,48	275
ИТОГО ЗА ОБЕД		1140	63,56	68,59	162,56	1512,36	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	60	5,62	8,17	25,22	199,03	75
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,70	13,43	46,54	350,77	
УЖИН	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Котлеты рыбные любительские	120	19,73	8,02	2,51	161,69	51
	Картофельное пюре 12-18	300	7,80	11,94	53,70	354,45	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		918	45,66	28,33	128,01	931,58	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3593	150,86	138,47	526,28	3899,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	250	41,08	27,13	42,85	578,88	154
	Соус фруктовый из кураги	50	0,83	0,05	10,15	44,7	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (6/6)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		800	60,51	38,56	144,92	1146,36	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	1122
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	2,30	2,76	37,98	176,42	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	100	0,73	5,09	2,28	57,69	9643
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	10,77	5,76	21,96	184,26	28
	Картофель отварной	300	6,09	8,58	48,60	296,61	239
	Мясо тушеное	100	13,07	14,04	7,09	207,82	191
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289
ИТОГО ЗА ОБЕД		1170	43,20	35,61	167,35	1164,44	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,66	7,94	39,88	269,46	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Каша гречневая рассыпчатая	250	11,45	12,02	51,55	359,82	49
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
	ИТОГО ЗА УЖИН		750	29,14	28,41	125,00	852,18
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3420	143,81	113,28	515,13	3608,86	
День 3							

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	300	7,62	9,30	36,12	258,69	5
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Кофейный напиток	200	0,56	0,58	14,58	62,98	9658
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		830	27,21	27,33	121,87	819,19	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,28	8,08	7,21	106,82	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	10,14	3,84	40,26	237,03	27
	Рыба (филе трески) отварная	200	35,28	8,14	1,10	219,72	55
	Картофельное пюре 12-18	300	7,80	11,94	53,70	354,45	241
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
ИТОГО ЗА ОБЕД		1270	66,54	33,92	180,29	1284,38	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,99	6,49	31,78	219,64	77
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,39	6,59	45,90	275,74	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Котлеты (биточки) из кур паровые	75	22,05	25,11	1,23	318,72	59
	Капуста тушеная	300	6,45	7,74	17,97	171,18	39
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		813	39,13	34,48	96,18	836,2	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3593	142,95	103,60	488,80	3411,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,38	23,62	26,86	446,4	141
	Соус молочный сладкий	50	0,94	1,58	4,26	34,81	261
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	95
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	52,23	42,61	122,91	1059,35	
ЗАВТРАК 2	Конфеты шоколадные	40	0,60	2,88	32,72	159,6	9856478
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		460	2,28	4,16	77,28	356	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,64	7,18	12,38	121,28	15
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	300	10,68	11,52	27,72	259,02	25
	Жаркое по-домашнему 12-18	300	27,36	20,64	47,34	485,19	181
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	51,84	41,42	171,06	1256,91	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	60	6,41	5,17	37,62	225,97	76
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,95	5,39	59,32	324,47	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Макароны отварные с маслом	250	6,32	10,23	38,45	270,73	48
	Соус молочный	50	1,29	2,52	2,61	38,66	256
	Тефтели из говядины	85	21,22	19,34	8,98	294,58	63
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		823	39,70	33,66	123,24	934,51	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3373	153,00	127,24	553,81	3931,24	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	300	7,92	10,83	31,38	254,4	1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		830	27,35	28,38	116,67	808,02	
ЗАВТРАК 2	Пряники	35	1,68	0,98	27,19	117,53	1125
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	2,48	1,38	50,19	210,53	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	100	0,73	5,09	2,28	57,69	9643
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	300	8,13	14,13	26,01	264,75	33
	Котлеты (биточки) из кур паровые	75	22,05	25,11	1,23	318,72	59
	Макароны отварные с маслом	250	6,32	10,23	38,45	270,73	48
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	71,86	8956
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	49,39	56,64	151,59	1303,31	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный, запеченный	90	9,85	11,21	1,62	146,92	9
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	15,81	17,35	44,50	402,06	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Фрикадельки рыбные	140	35,36	7,87	2,97	225,18	175
	Соус белый на рыбном бульоне	50	0,24	1,56	1,42	20,83	253
	Картофельное пюре 12-18	300	7,80	11,94	53,70	354,45	241
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		928	54,27	22,94	131,53	933,44	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3598	149,30	126,69	494,48	3657,36	
День 6							
ЗАВТРАК	Зразы творожные с изюмом	200	25,60	18,34	35,88	408,9	145
	Соус молочный	50	1,29	2,52	2,61	38,66	256
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	45,49	32,24	130,41	970,34	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	8,01	5,11	99,59	7
	Суп из овощей	300	16,23	10,14	34,62	293,43	44
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	21,89	22,15	5,56	309,49	65
	Рис отварной	250	6,42	7,05	66,77	356,3	224
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1140	58,54	49,37	191,90	1434,47	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Булочка (на растительном масле)	60	5,70	8,43	33,49	234,98	80
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	11,66	14,57	76,37	490,12	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Картофель отварной	300	6,09	8,58	48,60	296,61	239
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		800	23,54	25,03	125,83	804,73	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3590	140,91	122,49	569,07	3896,06	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	300	7,68	9,96	32,79	251,4	4
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Хлеб пшеничный Завтрак	80	6,32	0,80	38,64	170,88	98659
	Кофейный напиток	200	0,56	0,58	14,58	62,98	9658
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		890	34,89	34,89	118,96	906,1	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Вафли	35	1,12	0,98	28,38	119,74	1126
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		455	2,80	2,26	72,94	316,14	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	100	0,73	5,09	2,28	57,69	9643
	Суп с клецками на курином бульоне	300	19,29	14,61	38,19	363,81	37
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	25,28	8,92	6,87	210,53	53
	Картофель отварной	300	6,09	8,58	48,60	296,61	239
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,5	289
ИТОГО ЗА ОБЕД		1220	63,93	39,34	183,36	1346,7	
ПОЛДНИК	Шанежка с яйцом	60	6,61	4,14	34,82	205,65	339
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,69	9,40	56,14	357,39	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Плов с отварным мясом на растительном масле	300	24,36	39,87	58,26	689,88	69
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		798	42,85	48,34	132,12	1117,06	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3623	156,16	134,23	563,52	4043,39	
День 8							
ЗАВТРАК	Оладьи с изюмом (с повидлом)	250	10,53	26,95	56,22	512,2	74
	Сыр порционный	20	5,20	5,30	0,70	71,12	94
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н

	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	34,51	43,51	148,54	1104,86	
ЗАВТРАК 2	Баранки	25	2,60	0,32	17,17	78	65556
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	3,40	0,72	40,17	171	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	3,13	8,27	13,60	140,8	18
	Суп рыбный	300	16,83	4,83	23,28	204,54	30
	Капуста тушеная	300	6,45	7,74	17,97	171,18	39
	Котлеты из говядины	75	9,01	8,98	1,49	122,93	189
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,9	274
ИТОГО ЗА ОБЕД		1145	47,42	31,74	132,04	996,91	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,54	7,78	34,28	244,4	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Картофельное пюре 12-18	300	7,80	11,94	53,70	354,45	241
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		800	25,49	28,33	127,15	846,81	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3420	119,36	112,08	482,18	3363,98	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	300	8,01	9,96	29,97	241,2	2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	21,62	152,98	286
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,91	11,65	10,53	170,44	379
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		850	33,52	32,99	132,42	934,42	
ЗАВТРАК 2	Конфеты шоколадные	40	0,60	2,88	32,72	159,6	9856478
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		460	2,28	4,16	77,28	356	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,49	8,16	6,35	106,24	3
	Суп свекольный со сметаной	300	10,80	9,60	27,24	239,82	36
	Макароны отварные с маслом	250	6,32	10,23	38,45	270,73	48
	Гуляш из говядины	120	19,73	16,68	10,51	272,22	180
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	17,90	71,86	86
ИТОГО ЗА ОБЕД		1140	50,50	46,75	166,17	1280,43	
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом	60	6,01	9,18	35,91	252,62	78
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,12	56,1	90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,41	9,28	50,03	308,72	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Картофель отварной	300	6,09	8,58	48,60	296,61	239
	Фрикадельки рыбные	140	35,36	7,87	2,97	225,18	175
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	71,86	8956
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		938	59,70	24,98	128,97	962,29	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3648	152,41	118,16	554,87	3841,86	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,38	23,62	26,86	446,4	141
	Соус молочный сладкий	50	0,94	1,58	4,26	34,81	261
	Масло сливочное (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	95
	Хлеб пшеничный завтрак 7-11 (б/б)	100	7,90	1,00	48,30	213,6	б/н
	Какао с молоком	200	5,08	5,26	21,32	151,74	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	52,23	42,61	122,91	1059,35	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Сок фруктовый или овощной	200	0,80	0,40	23,00	93	89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		420	1,68	1,28	44,56	196,4	
ОБЕД	Салат овощной по сезону	100	0,73	5,09	2,28	57,69	9643
	Щи на мясном бульоне со сметаной 12-18	300	13,74	18,24	12,09	269,28	31
	Сельдь с луком и растительным маслом	100	14,31	9,64	1,80	151,34	14
	Картофельное пюре 12-18	300	7,80	11,94	53,70	354,45	241
	Хлеб пшеничный Обед	60	4,74	0,60	28,98	128,16	8459
	Хлеб ржаной Обед	110	7,26	1,32	36,74	191,4	69522
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,84	0,04	22,14	90,18	280
ИТОГО ЗА ОБЕД		1170	49,42	46,87	157,73	1242,5	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,4	1123
	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,2	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	12,30	46,8	83

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	8,54	7,78	34,28	244,4	
УЖИН	Овощи по сезону	100	0,72	0,09	2,25	12,6	789663
	Колбаски детские (сосиски) отварные	62	6,82	14,82	0,25	161,82	72
	Овощи отварные	300	6,57	11,55	22,86	225,66	87
	Чай сладкий с лимоном	200	0,40	0,10	14,36	58,54	91
	Соль	8	0,00	0,00	0,00	0	96589
	Хлеб пшеничный Ужин	90	7,11	0,90	43,47	192,24	95682
	Хлеб ржаной Ужин	40	2,64	0,48	13,36	69,6	36495
ИТОГО ЗА УЖИН		800	24,26	27,94	96,55	720,46	
УЖИН 2	Йогурт 2,5% жирности	200	5,80	5,00	22,00	156,2	12345
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	22,00	156,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3630	136,13	126,48	456,03	3463,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		35488	1444,89	1222,72	5204,17	37117,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3548,8	144,49	122,27	520,42	3711,758	