

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (объем)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда (объем)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			1,5-3 года	Белки	Жиры	Углеводы			3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	мг		
<b>День 1 (понедельник)</b>															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (из смеси двух круп)	150	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	200	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	182
2	Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	414
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд. для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>13,84</b>	<b>16,29</b>	<b>53,15</b>	<b>412,14</b>	<b>39,34</b>	<b>430</b>	<b>17,07</b>	<b>20,66</b>	<b>67,31</b>	<b>519,84</b>	<b>52,42</b>	
1	Завтрак 2	Сок	120	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	150	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	418
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,34</b>	<b>0,42</b>	<b>37,40</b>	<b>147,74</b>	<b>27,13</b>	<b>250</b>	<b>1,68</b>	<b>0,52</b>	<b>48,46</b>	<b>190,58</b>	<b>35,50</b>	
1	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	45	0,38	2,27	2,28	31,05	1,43	60	0,50	3,03	3,04	41,40	1,91	34
2	Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,67	1,71	10,19	169,65	8,12	200	3,56	2,28	13,58	192,86	10,82	83, 59
3	Обед	Гуляш из отварного мяса	50	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92	293
4	Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	218
5	Обед	Компот из свежих плодов	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	200	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	390
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>17,12</b>	<b>13,91</b>	<b>65,53</b>	<b>571,48</b>	<b>12,62</b>	<b>720</b>	<b>22,91</b>	<b>19,17</b>	<b>83,23</b>	<b>720,14</b>	<b>16,66</b>	
1	Полдник	Кондитерское изд. (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75		40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	396
	<b>Итого:</b>		<b>175</b>	<b>1,75</b>	<b>4,23</b>	<b>35,86</b>	<b>191,11</b>	<b>30,00</b>	<b>240</b>	<b>2,76</b>	<b>6,76</b>	<b>52,38</b>	<b>284,88</b>	<b>40,00</b>	
1	Ужин	Биточки рубленые из птицы (из кур)	60	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	80	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40	323
2	Ужин	Капуста тушеная	100	2,05	3,94	6,40	137,87	8,15	150	3,08	5,91	9,60	206,80	12,23	354
3	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>12,16</b>	<b>6,45</b>	<b>30,69</b>	<b>297,08</b>	<b>9,15</b>	<b>450</b>	<b>16,61</b>	<b>9,21</b>	<b>38,84</b>	<b>405,95</b>	<b>13,63</b>	
	<b>Итого за день 1:</b>		<b>1570</b>	<b>46,21</b>	<b>41,30</b>	<b>222,63</b>	<b>1619,55</b>	<b>118,24</b>	<b>2090</b>	<b>61,03</b>	<b>56,32</b>	<b>290,22</b>	<b>2121,39</b>	<b>158,21</b>	

День 2 (вторник)															
1	Завтрак 1	Омлет натуральный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20	229
2	Завтрак 1	Салат их горошка зеленого консервированного	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	10
3	Завтрак 1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
4	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>14,35</b>	<b>16,98</b>	<b>35,59</b>	<b>350,49</b>	<b>2,10</b>	<b>340</b>	<b>16,30</b>	<b>18,94</b>	<b>38,49</b>	<b>387,82</b>	<b>2,80</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	390
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>0,83</b>	<b>0,24</b>	<b>21,27</b>	<b>95,21</b>	<b>49,50</b>	<b>300</b>	<b>1,04</b>	<b>0,30</b>	<b>27,82</b>	<b>124,08</b>	<b>62,00</b>	
1	Обед	Рыба соленая порциями	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	45	2,71	3,34	3,93	56,98	0,99	8
2	Обед	Суп с макаронными издел. (на б-не из птицы)	150	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	60,88
3	Обед	Птица тушеная	50	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	70	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68	318
4	Обед	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	102,62	18,10	150	3,12	3,65	18,48	143,93	27,15	339
5	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	394
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>16,83</b>	<b>15,18</b>	<b>66,56</b>	<b>489,13</b>	<b>22,24</b>	<b>705</b>	<b>22,57</b>	<b>21,11</b>	<b>84,77</b>	<b>639,16</b>	<b>32,85</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	419
	<b>Итого:</b>		<b>175</b>	<b>5,95</b>	<b>9,00</b>	<b>24,17</b>	<b>202,75</b>	<b>1,95</b>	<b>220</b>	<b>7,78</b>	<b>12,48</b>	<b>35,86</b>	<b>288,40</b>	<b>2,34</b>	
1	Ужин	Сырники из творога со сладким соусом	100	14,99	8,76	21,52	231,60	0,22	120	17,99	10,51	25,82	277,92	0,26	245,369
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>14,99</b>	<b>8,76</b>	<b>29,01</b>	<b>260,03</b>	<b>0,22</b>	<b>320</b>	<b>17,99</b>	<b>10,51</b>	<b>35,80</b>	<b>315,82</b>	<b>0,26</b>	
	<b>Итого за день 2:</b>		<b>1445</b>	<b>52,95</b>	<b>50,16</b>	<b>176,60</b>	<b>1397,61</b>	<b>76,01</b>	<b>1885</b>	<b>65,68</b>	<b>63,34</b>	<b>222,74</b>	<b>1755,28</b>	<b>100,25</b>	

День 3 (среда)															
1	Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	200	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00	100
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>7,97</b>	<b>7,92</b>	<b>28,93</b>	<b>215,25</b>	<b>6,08</b>	<b>430</b>	<b>9,23</b>	<b>9,50</b>	<b>35,01</b>	<b>257,32</b>	<b>8,08</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	390
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>23,09</b>	<b>99,09</b>	<b>7,00</b>	<b>300</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	<b>30,10</b>	<b>128,98</b>	<b>9,00</b>	
1	Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	60	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02	21
2	Обед	Рассольник на мясн. бульоне (мелкошинкованный)	140	2,52	5,49	8,15	126,81	6,78	180	3,24	7,06	10,48	154,47	8,71	80, 59
3	Обед	Мясо отварное (говядина к рассольнику)	10	2,88	2,06	0,03	33,88	0,00	20	5,77	4,13	0,06	67,76	0,00	289
4	Обед	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	150	6,84	4,90	3,70	289,50	4,07	170	9,57	6,86	5,18	347,40	5,70	311, 372
5	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00	394
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>16,12</b>	<b>17,80</b>	<b>56,52</b>	<b>674,85</b>	<b>22,88</b>	<b>670</b>	<b>22,84</b>	<b>24,94</b>	<b>68,73</b>	<b>838,37</b>	<b>30,44</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75		40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	396
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	<b>1,75</b>	<b>4,23</b>	<b>35,86</b>	<b>191,11</b>	<b>30,00</b>	<b>240</b>	<b>2,76</b>	<b>6,76</b>	<b>52,38</b>	<b>284,88</b>	<b>40,00</b>	
1	Ужин	Тефтели рыбные тушеные	50	11,22	4,00	3,82	96,42	0,60	70	15,71	5,59	5,35	134,98	0,84	277
2	Ужин	Свекла тушеная в белом соусе	100	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	150	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	357, 365
3	Ужин	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>14,96</b>	<b>8,43</b>	<b>32,43</b>	<b>265,75</b>	<b>3,07</b>	<b>440</b>	<b>20,54</b>	<b>11,97</b>	<b>41,68</b>	<b>356,51</b>	<b>4,35</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>1590</b>	<b>41,23</b>	<b>38,74</b>	<b>176,83</b>	<b>1446,05</b>	<b>69,03</b>	<b>2080</b>	<b>55,91</b>	<b>53,63</b>	<b>227,90</b>	<b>1866,06</b>	<b>91,87</b>	

День 4 (четверг)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (овсяная)	150	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	182
2	Завтрак 1	Чай с молоком	150	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	413
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>9,15</b>	<b>19,08</b>	<b>43,55</b>	<b>380,64</b>	<b>16,95</b>	<b>430</b>	<b>11,66</b>	<b>22,50</b>	<b>54,47</b>	<b>464,38</b>	<b>22,60</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	390
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>28,44</b>	<b>108,54</b>	<b>27,13</b>	<b>300</b>	<b>0,58</b>	<b>0,42</b>	<b>37,26</b>	<b>141,58</b>	<b>30,50</b>	
1	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	60	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	14
2	Обед	Суп картофельный с крупой (на б-не из птицы)	150	1,61	3,78	7,07	68,55	8,67	200	2,14	5,04	9,42	91,40	11,56	60, 86
3	Обед	Курица отварная (к супу)	10	2,50	0,70	0,08	16,40	0,00	20	5,00	1,40	0,16	32,80	0,00	317
4	Обед	Тефтели мясные (со сметанным соусом)	50	6,45	0,95	5,55	153,15	0,00	70	9,03	1,33	7,77	174,41	0,00	303, 374
5	Обед	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	102,62	18,10	150	3,12	3,65	18,48	143,93	27,15	339
6	Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	417
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>16,32</b>	<b>10,52</b>	<b>64,12</b>	<b>521,08</b>	<b>155,59</b>	<b>740</b>	<b>23,29</b>	<b>14,71</b>	<b>81,45</b>	<b>652,21</b>	<b>210,47</b>	
1	Полдник	Ватрушка с джемом	50	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65	50	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65	441
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	420
<b>Итого:</b>			<b>185</b>	<b>7,62</b>	<b>7,95</b>	<b>27,78</b>	<b>207,91</b>	<b>2,46</b>	<b>200</b>	<b>8,04</b>	<b>8,43</b>	<b>28,39</b>	<b>216,31</b>	<b>2,55</b>	
1	Ужин	Биточки манные с повидлом	80	2,80	5,04	13,90	137,50		100	3,50	6,30	17,40	171,90		213
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>4,35</b>	<b>5,57</b>	<b>32,04</b>	<b>220,53</b>	<b>0,00</b>	<b>320</b>	<b>5,05</b>	<b>6,83</b>	<b>38,03</b>	<b>264,40</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>1540</b>	<b>37,90</b>	<b>43,46</b>	<b>195,93</b>	<b>1438,70</b>	<b>202,13</b>	<b>1990</b>	<b>48,62</b>	<b>52,89</b>	<b>239,60</b>	<b>1738,88</b>	<b>266,12</b>	

День 5 (пятница)															
1	Завтрак 1	Запеканка из творога	50	7,91	5,36	7,33	104,98	0,11	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,17	251
2	Завтрак 1	Соус молочный (сладкий)	20	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07	20	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07	369
3	Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
4	Завтрак 1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		40	5,08	4,60	0,28	63,00		227
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>280</b>	<b>15,03</b>	<b>11,52</b>	<b>29,25</b>	<b>276,25</b>	<b>0,18</b>	<b>360</b>	<b>19,78</b>	<b>14,74</b>	<b>36,13</b>	<b>348,71</b>	<b>0,24</b>	
1	Завтрак 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
2	Завтрак 2	Флоды и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,80</b>	<b>0,52</b>	<b>28,92</b>	<b>132,00</b>	<b>10,40</b>	<b>250</b>	<b>2,25</b>	<b>0,65</b>	<b>36,15</b>	<b>165,00</b>	<b>13,00</b>	
1	Обед	Икра кабачковая	45	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	60	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	54
2	Обед	Щи из св. капусты с картоф. (на б-оне из птицы)	140	2,31	2,73	5,80	56,59	15,67	190	3,14	3,71	7,87	76,80	21,26	60, 73
3	Обед	Плов из птицы	120	9,48	11,28	19,57	209,42	2,72	150	14,22	16,92	29,36	314,13	4,08	321
4	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	394
5	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
6	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>15,42</b>	<b>17,20</b>	<b>68,82</b>	<b>487,30</b>	<b>29,83</b>	<b>640</b>	<b>21,29</b>	<b>24,64</b>	<b>88,64</b>	<b>655,17</b>	<b>40,59</b>	
1	Полдник	Блинчики	100	8,56	9,50	39,50	288,70	1,00	150	12,50	14,32	59,18	433,10	14,80	430
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	420
	<b>Итого:</b>		<b>235</b>	<b>12,34</b>	<b>13,42</b>	<b>53,68</b>	<b>395,76</b>	<b>1,81</b>	<b>300</b>	<b>16,70</b>	<b>18,67</b>	<b>74,93</b>	<b>552,05</b>	<b>15,70</b>	
1	Ужин	Рагу овощное	120	1,40	5,03	9,00	170,80	6,26	150	1,88	7,46	12,24	183,70	9,39	360-362
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>1,40</b>	<b>5,03</b>	<b>16,49</b>	<b>199,23</b>	<b>6,26</b>	<b>410</b>	<b>12,55</b>	<b>22,57</b>	<b>69,24</b>	<b>545,80</b>	<b>14,80</b>	
		<b>Итого за день 5:</b>	<b>1480</b>	<b>45,99</b>	<b>47,69</b>	<b>197,16</b>	<b>1490,54</b>	<b>48,48</b>	<b>1960</b>	<b>72,57</b>	<b>81,27</b>	<b>305,09</b>	<b>2266,73</b>	<b>84,33</b>	
		<b>Итого за пять дней:</b>	<b>7625</b>	<b>224,28</b>	<b>221,35</b>	<b>969,15</b>	<b>7392,45</b>	<b>513,89</b>	<b>10005</b>	<b>303,81</b>	<b>307,45</b>	<b>1285,55</b>	<b>9748,34</b>	<b>700,78</b>	
		<b>Среднее значение за пять дней:</b>	<b>1525</b>	<b>44,86</b>	<b>44,27</b>	<b>193,83</b>	<b>1478,49</b>	<b>102,78</b>	<b>2001</b>	<b>60,76</b>	<b>61,49</b>	<b>257,11</b>	<b>1949,67</b>	<b>140,16</b>	

День 6 (понедельник)															
1	Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,80	7,90	29,40	230,50	11,40	200	10,40	10,54	39,20	307,30	15,20	199
2	Завтрак 1	Какао с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	416
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>14,35</b>	<b>22,19</b>	<b>62,68</b>	<b>514,99</b>	<b>34,91</b>	<b>430</b>	<b>18,60</b>	<b>26,66</b>	<b>79,99</b>	<b>643,48</b>	<b>46,54</b>	
1	Завтрак 2	Сок	150	0,14	0,03	14,84	60,90	33,00	200	0,18	0,04	19,78	81,20	44,00	418
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,46</b>	<b>0,27</b>	<b>23,08</b>	<b>98,50</b>	<b>37,00</b>	<b>300</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>30,08</b>	<b>128,20</b>	<b>49,00</b>	
1	Обед	Салат из капусты белок., огурцов и сладк. перца	45	0,48	6,82	4,65	82,78	8,02	60	0,64	9,09	6,20	110,38	10,69	17
2	Обед	Суп картофельный с боб. (на бульоне мясном)	140	4,33	3,15	10,95	124,36	3,64	190	5,87	4,28	14,86	144,49	4,94	59,87
3	Обед	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	123
4	Обед	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92	294
5	Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	335
6	Обед	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	390
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>19,50</b>	<b>20,28</b>	<b>79,01</b>	<b>623,25</b>	<b>15,33</b>	<b>720</b>	<b>25,86</b>	<b>27,62</b>	<b>99,94</b>	<b>792,77</b>	<b>20,56</b>	
1	Полдник	Мармелад	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	
2	Полдник	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	417
<b>Итого:</b>			<b>160</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>31,45</b>	<b>89,65</b>	<b>120,00</b>	<b>210</b>	<b>0,59</b>	<b>0,06</b>	<b>37,33</b>	<b>109,76</b>	<b>160,00</b>	
1	Ужин	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	70	9,45	0,84	5,46	63,70	0,50	271
2	Ужин	Рис отварной	120	2,31	2,69	19,79	117,49	16,00	150	3,47	4,04	29,69	176,24	24,00	332
3	Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,5	0,7	8,4	108		60	2	0,9	10,8	162		12
4	Ужин	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00	394
5	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,53</b>	<b>4,61</b>	<b>63,50</b>	<b>397,13</b>	<b>16,36</b>	<b>500</b>	<b>17,03</b>	<b>6,43</b>	<b>84,28</b>	<b>551,92</b>	<b>24,50</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>1635</b>	<b>47,30</b>	<b>47,40</b>	<b>259,72</b>	<b>1723,52</b>	<b>223,60</b>	<b>2160</b>	<b>62,66</b>	<b>61,11</b>	<b>331,62</b>	<b>2226,13</b>	<b>300,60</b>	

День 7 (вторник)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшеничная)	150	5,10	7,80	31,00	173,00		200	6,80	10,40	42,00	230,00	182	
2	Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	414
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>14,20</b>	<b>16,45</b>	<b>64,20</b>	<b>417,09</b>	<b>23,59</b>	<b>430</b>	<b>17,55</b>	<b>20,88</b>	<b>82,71</b>	<b>525,78</b>	<b>31,42</b>	
1	Завтрак 2	Сок	150	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	418
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>22,63</b>	<b>98,41</b>	<b>9,50</b>	<b>300</b>	<b>0,54</b>	<b>0,50</b>	<b>29,52</b>	<b>128,08</b>	<b>7,00</b>	
1	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,39	6,80	1,31	68,20	6,16	60	0,52	9,07	1,75	90,94	8,21	15
2	Обед	Борщ с капустой и картофелем (на б-не мясном)	150	2,72	6,20	4,98	130,74	6,36	200	3,62	8,26	6,64	164,32	8,48	59,63
3	Обед	Запеканка картофельная с мясом	120	9,48	8,31	16,47	238,50	1,55	150	14,22	12,47	24,71	357,80	2,33	308
4	Обед	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	390
5	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
6	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>15,45</b>	<b>22,05</b>	<b>62,89</b>	<b>600,78</b>	<b>33,21</b>	<b>650</b>	<b>21,26</b>	<b>30,54</b>	<b>80,09</b>	<b>800,04</b>	<b>44,53</b>	
1	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	420
2	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	20	1,60	4,20	17,12	112,75		20	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>155</b>	<b>5,38</b>	<b>8,12</b>	<b>31,30</b>	<b>219,81</b>	<b>0,81</b>	<b>170</b>	<b>6,76</b>	<b>11,07</b>	<b>43,15</b>	<b>299,35</b>	<b>0,90</b>	
1	Ужин	Сырники из творога со сладким соусом	100	14,99	8,76	21,52	231,60	0,22	120	17,99	10,51	25,82	277,92	0,26	245,369
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>270</b>	<b>16,54</b>	<b>9,29</b>	<b>39,66</b>	<b>314,63</b>	<b>0,22</b>	<b>340</b>	<b>19,54</b>	<b>11,04</b>	<b>46,45</b>	<b>370,42</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>1490</b>	<b>52,00</b>	<b>56,31</b>	<b>220,68</b>	<b>1650,72</b>	<b>67,33</b>	<b>1890</b>	<b>65,65</b>	<b>74,03</b>	<b>281,92</b>	<b>2123,67</b>	<b>84,11</b>	

День 8 (среда)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (манная)	150	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	200	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	182
2	Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	150	0,80	0,92	8,30	111,24	3,75	200	1,06	1,22	11,06	148,32	5,00	413
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,43</b>	<b>17,87</b>	<b>45,53</b>	<b>446,31</b>	<b>16,95</b>	<b>430</b>	<b>11,06</b>	<b>20,88</b>	<b>57,13</b>	<b>551,94</b>	<b>22,60</b>	
1	Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	417
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>1,59</b>	<b>0,45</b>	<b>34,46</b>	<b>137,15</b>	<b>128,00</b>	<b>300</b>	<b>2,02</b>	<b>0,56</b>	<b>44,54</b>	<b>176,46</b>	<b>170,00</b>	
1	Обед	Салат из моркови	45	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	60	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	42
2	Обед	Суп картофельный вегетарианский	140	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	190	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13	84
3	Обед	Котлеты рубленые, запеченные с молоч. соусом	50	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	70	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	298, 370
4	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00	179
5	Обед	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>495</b>	<b>15,53</b>	<b>18,82</b>	<b>71,47</b>	<b>519,09</b>	<b>20,57</b>	<b>660</b>	<b>21,05</b>	<b>26,08</b>	<b>92,33</b>	<b>691,90</b>	<b>27,68</b>	
1	Полдник	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,80	12,80	20	0,10	0,00	16,00	64,80	12,80	
2	Полдник	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
<b>Итого:</b>			<b>170</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>23,59</b>	<b>95,75</b>	<b>14,00</b>	<b>220</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>26,12</b>	<b>106,06</b>	<b>14,40</b>	
1	Ужин	Тефтели из печени с рисом	120	6,84	4,90	3,70	289,50	4,07	160	9,57	6,86	5,18	347,40	5,70	301
2	Ужин	Винегрет овощной	45	0,69	4,39	3,55	54,92	3,94	60	0,92	5,86	4,73	73,22	5,25	46
3	Ужин	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	396
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>335</b>	<b>9,23</b>	<b>9,85</b>	<b>36,64</b>	<b>477,38</b>	<b>38,01</b>	<b>440</b>	<b>12,24</b>	<b>13,29</b>	<b>45,54</b>	<b>579,70</b>	<b>50,95</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>1560</b>	<b>34,91</b>	<b>46,99</b>	<b>211,69</b>	<b>1675,68</b>	<b>217,53</b>	<b>2050</b>	<b>46,51</b>	<b>60,81</b>	<b>265,66</b>	<b>2106,06</b>	<b>285,63</b>	

День 9 (четверг)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (из смеси трех круп)	150	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	200	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	182
2	Завтрак 1	Какао с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	416
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>13,84</b>	<b>16,29</b>	<b>53,15</b>	<b>412,14</b>	<b>39,34</b>	<b>430</b>	<b>17,07</b>	<b>20,66</b>	<b>67,31</b>	<b>519,84</b>	<b>52,42</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	390
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>23,09</b>	<b>99,09</b>	<b>7,00</b>	<b>300</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	<b>30,10</b>	<b>128,98</b>	<b>9,00</b>	
1	Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	60	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67	35
2	Обед	Суп с макарон изделиями (на бульоне из птицы)	150	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	60,88
3	Обед	Птица тушенная в соусе с овощами	50	6,06	5,03	1,20	169,10	1,20	70	8,48	7,04	1,67	196,77	1,68	319
4	Обед	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	102,62	18,10	150	3,12	3,65	18,48	143,93	27,15	339
5	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,12	19,26	67,04	13,67	200	0,56	0,16	25,68	89,38	18,22	394
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>16,85</b>	<b>16,38</b>	<b>67,24</b>	<b>577,20</b>	<b>39,08</b>	<b>720</b>	<b>22,30</b>	<b>22,35</b>	<b>85,27</b>	<b>717,19</b>	<b>55,19</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	20	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	20	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
<b>Итого:</b>			<b>170</b>	<b>1,63</b>	<b>4,20</b>	<b>24,71</b>	<b>143,70</b>	<b>1,20</b>	<b>220</b>	<b>2,60</b>	<b>6,72</b>	<b>37,52</b>	<b>221,66</b>	<b>1,60</b>	
1	Ужин	Запеканка капустная	80	5,10	3,40	10,60	124,00		100	6,40	4,60	13,20	152,00		165
2	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
3	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>6,65</b>	<b>3,93</b>	<b>28,74</b>	<b>207,03</b>	<b>0,00</b>	<b>320</b>	<b>7,95</b>	<b>5,13</b>	<b>33,83</b>	<b>244,50</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>1515</b>	<b>39,40</b>	<b>41,16</b>	<b>196,93</b>	<b>1439,16</b>	<b>86,62</b>	<b>1990</b>	<b>50,46</b>	<b>55,32</b>	<b>254,03</b>	<b>1832,17</b>	<b>118,21</b>	

День 10 (пятница)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (геркулесовая)	150	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	200	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	182
2	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	414
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>13,89</b>	<b>24,54</b>	<b>53,23</b>	<b>486,94</b>	<b>39,34</b>	<b>440</b>	<b>17,12</b>	<b>28,91</b>	<b>67,39</b>	<b>594,64</b>	<b>52,42</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,03	14,84	60,90	33,00	200	0,18	0,04	19,78	81,20	44,00	390
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>22,68</b>	<b>98,50</b>	<b>41,00</b>	<b>300</b>	<b>0,58</b>	<b>0,44</b>	<b>29,58</b>	<b>128,20</b>	<b>49,00</b>	
1	Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,36	4,50	3,24	54,67	26,67	60	0,48	5,99	4,32	72,89	35,56	21
2	Обед	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	2,99	6,68	6,74	109,31	6,87	200	3,98	8,90	8,98	145,74	9,16	59,86
3	Обед	Пудинг из говядины	50	7,82	6,77	3,89	148,50	0,65	70	10,94	9,48	5,45	191,67	0,90	307
4	Обед	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	150	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	358,385
5	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	394
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>16,40</b>	<b>22,57</b>	<b>63,86</b>	<b>577,66</b>	<b>35,89</b>	<b>720</b>	<b>21,82</b>	<b>30,94</b>	<b>80,62</b>	<b>747,03</b>	<b>48,10</b>	
1	Полдник	Булочка "Творожная"	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	470
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	420
	<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>5,38</b>	<b>8,52</b>	<b>22,66</b>	<b>188,35</b>	<b>0,81</b>	<b>190</b>	<b>6,76</b>	<b>11,52</b>	<b>33,55</b>	<b>264,40</b>	<b>0,90</b>	
1	Ужин	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочн	50	6,22	7,52	5,83	109,81	3,48	70	8,70	10,53	8,16	153,73	4,87	372,322
2	Ужин	Рис отварной с овощами	100	2,16	2,53	19,19	109,40	1,35	150	3,24	3,80	28,79	164,10	2,03	334
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
4	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>9,93</b>	<b>10,58</b>	<b>43,16</b>	<b>302,24</b>	<b>4,83</b>	<b>440</b>	<b>13,49</b>	<b>14,86</b>	<b>57,58</b>	<b>410,33</b>	<b>6,90</b>	
		<b>Итого за день 10:</b>	<b>1585</b>	<b>46,06</b>	<b>66,56</b>	<b>205,59</b>	<b>1653,69</b>	<b>121,87</b>	<b>2090</b>	<b>59,77</b>	<b>86,67</b>	<b>268,72</b>	<b>2144,60</b>	<b>157,32</b>	
		<b>Итого за пять дней:</b>	<b>7785</b>	<b>219,67</b>	<b>258,42</b>	<b>1094,61</b>	<b>8142,77</b>	<b>716,95</b>	<b>10180</b>	<b>285,05</b>	<b>337,94</b>	<b>1401,95</b>	<b>10432,63</b>	<b>945,87</b>	
		<b>Среднее значение за пять дней:</b>	<b>1557</b>	<b>43,93</b>	<b>51,68</b>	<b>218,92</b>	<b>1628,55</b>	<b>143,39</b>	<b>2036</b>	<b>57,01</b>	<b>67,59</b>	<b>280,39</b>	<b>2086,53</b>	<b>189,17</b>	

День 11 (понедельник)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (рисовая)	150	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	200	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	182
2	Завтрак 1	Какао с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	416
3	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>14,63</b>	<b>13,10</b>	<b>64,74</b>	<b>434,21</b>	<b>36,79</b>	<b>430</b>	<b>18,11</b>	<b>16,42</b>	<b>82,89</b>	<b>549,26</b>	<b>49,02</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	390
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>1,31</b>	<b>0,48</b>	<b>31,59</b>	<b>137,61</b>	<b>9,50</b>	<b>300</b>	<b>1,64</b>	<b>0,60</b>	<b>40,72</b>	<b>177,08</b>	<b>12,00</b>	
1	Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,36	3,19	1,18	44,27	14,48	60	0,49	4,25	1,58	59,02	19,30	13
2	Обед	Щи из свеж. капусты с картоф. на мясном б-не	150	2,78	5,49	3,77	124,58	9,33	200	3,70	7,32	5,02	152,78	12,44	73, 59
3	Обед	Говядина отварная (к первому блюду)	10	2,88	2,06	0,03	33,88	0,00	20	5,77	4,13	0,06	67,76	0,00	289
4	Обед	Фрикадельки из птицы	50	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	70	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40	325
5	Обед	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00	179
6	Обед	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>23,46</b>	<b>17,89</b>	<b>67,06</b>	<b>589,47</b>	<b>27,22</b>	<b>690</b>	<b>33,75</b>	<b>25,84</b>	<b>86,37</b>	<b>792,05</b>	<b>36,15</b>	
1	Полдник	Плюшка (сдоба обыкновенная)	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,31	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,31	449
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150	4,20	6,00	6,30	96,00	0,45	420
<b>Итого:</b>			<b>185</b>	<b>6,81</b>	<b>6,24</b>	<b>41,23</b>	<b>240,56</b>	<b>1,12</b>	<b>200</b>	<b>7,23</b>	<b>8,32</b>	<b>33,35</b>	<b>229,50</b>	<b>0,76</b>	
1	Ужин	Макароны отварные с сыром	100	5,32	4,15	22,70	145,54	0,08	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,12	220
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>270</b>	<b>6,87</b>	<b>4,68</b>	<b>40,84</b>	<b>228,57</b>	<b>0,08</b>	<b>370</b>	<b>9,53</b>	<b>6,76</b>	<b>54,68</b>	<b>310,81</b>	<b>0,12</b>	
<b>Итого за день 11:</b>			<b>1530</b>	<b>53,08</b>	<b>42,39</b>	<b>245,46</b>	<b>1630,42</b>	<b>74,71</b>	<b>1990</b>	<b>70,26</b>	<b>57,94</b>	<b>298,01</b>	<b>2058,70</b>	<b>98,05</b>	

День 12 (вторник)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (овсяная)	150	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	182
2	Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	414
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>13,30</b>	<b>23,67</b>	<b>57,80</b>	<b>494,49</b>	<b>36,71</b>	<b>430</b>	<b>17,20</b>	<b>28,62</b>	<b>73,47</b>	<b>616,18</b>	<b>48,94</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	390
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,83</b>	<b>0,28</b>	<b>21,33</b>	<b>95,89</b>	<b>51,00</b>	<b>300</b>	<b>1,04</b>	<b>0,36</b>	<b>27,90</b>	<b>124,98</b>	<b>64,00</b>	
1	Обед	Икра кабачковая	45	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	60	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	54
2	Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	2,99	2,73	8,73	182,58	3,63	200	3,98	3,64	11,64	220,20	4,84	87
3	Обед	Тефтели мясные	50	7,31	5,73	1,23	94,29	0,50	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,70	304
4	Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	218
5	Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	390
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>17,03</b>	<b>14,37</b>	<b>73,49</b>	<b>600,34</b>	<b>34,28</b>	<b>720</b>	<b>22,83</b>	<b>19,74</b>	<b>94,81</b>	<b>772,72</b>	<b>45,73</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	396
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	<b>1,75</b>	<b>4,23</b>	<b>35,86</b>	<b>191,11</b>	<b>30,00</b>	<b>240</b>	<b>2,76</b>	<b>6,76</b>	<b>52,38</b>	<b>284,88</b>	<b>40,00</b>	
1	Ужин	Сырники из творога	100	14,99	8,76	21,52	231,60	0,22	120	17,99	10,51	25,82	277,92	0,26	245
2	Ужин	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	369
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
4	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
<b>Итого:</b>			<b>290</b>	<b>17,08</b>	<b>10,44</b>	<b>42,92</b>	<b>340,23</b>	<b>1,72</b>	<b>360</b>	<b>20,08</b>	<b>12,19</b>	<b>49,71</b>	<b>396,02</b>	<b>1,76</b>	
<b>Итого за день 12:</b>			<b>1560</b>	<b>49,99</b>	<b>52,99</b>	<b>231,40</b>	<b>1722,06</b>	<b>153,71</b>	<b>2050</b>	<b>63,91</b>	<b>67,67</b>	<b>298,27</b>	<b>2194,78</b>	<b>200,43</b>	

День 13 (среда)															
1	Завтрак 1	Омлет натуральный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20	229
2	Завтрак 1	Салат из горошка зеленого консервированного	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	10
3	Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	150	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	200	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	413
4	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд. для детск. пит. с ж. до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>17,67</b>	<b>12,26</b>	<b>36,22</b>	<b>320,38</b>	<b>4,73</b>	<b>340</b>	<b>19,87</b>	<b>14,52</b>	<b>39,35</b>	<b>361,14</b>	<b>6,28</b>	
1	Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	417
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>0,71</b>	<b>0,29</b>	<b>25,90</b>	<b>97,95</b>	<b>124,00</b>	<b>300</b>	<b>0,92</b>	<b>0,36</b>	<b>33,84</b>	<b>127,46</b>	<b>165,00</b>	
1	Обед	Винегрет овощной	45	0,69	4,39	3,55	54,92	3,94	60	0,92	5,86	4,73	73,22	5,25	46
2	Обед	Суп с макаронными изделиями на б-не из птицы	150	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	60,88
3	Обед	Курица отварная (к супу)	10	2,50	0,70	0,08	16,40	0,00	20	5,00	1,40	0,16	32,80	0,00	317
4	Обед	Котлеты рыбн. любительские (с маслом слив.)	50	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	70	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	272
5	Обед	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	102,62	18,10	150	3,12	3,65	18,48	143,93	27,15	339
6	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	394
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>17,25</b>	<b>19,31</b>	<b>72,30</b>	<b>551,13</b>	<b>26,33</b>	<b>740</b>	<b>24,44</b>	<b>26,81</b>	<b>92,37</b>	<b>728,59</b>	<b>38,24</b>	
1	Полдник	Пирожок печеный из дрож. теста (с яблоком)	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	437,503
2	Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	200	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54	396
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,43</b>	<b>2,19</b>	<b>44,08</b>	<b>200,06</b>	<b>3,21</b>	<b>250</b>	<b>3,48</b>	<b>2,20</b>	<b>51,49</b>	<b>228,18</b>	<b>4,09</b>	
1	Ужин	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,80	7,90	29,40	230,50	11,40	200	10,40	10,54	39,20	307,30	15,20	199
2	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
3	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>9,35</b>	<b>8,43</b>	<b>47,54</b>	<b>313,53</b>	<b>11,40</b>	<b>420</b>	<b>11,95</b>	<b>11,07</b>	<b>59,83</b>	<b>399,80</b>	<b>15,20</b>	
	<b>Итого за день 13:</b>		<b>1565</b>	<b>48,41</b>	<b>42,48</b>	<b>226,04</b>	<b>1483,05</b>	<b>169,67</b>	<b>2050</b>	<b>60,66</b>	<b>54,96</b>	<b>276,88</b>	<b>1845,17</b>	<b>228,81</b>	

День 14 (четверг)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (манная)	150	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	200	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	182
2	Завтрак 1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>7,66</b>	<b>16,95</b>	<b>44,82</b>	<b>366,02</b>	<b>14,40</b>	<b>430</b>	<b>10,04</b>	<b>19,66</b>	<b>56,19</b>	<b>444,88</b>	<b>19,20</b>	
1	Завтрак 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>0,92</b>	<b>0,44</b>	<b>19,96</b>	<b>92,80</b>	<b>10,40</b>	<b>250</b>	<b>1,15</b>	<b>0,55</b>	<b>24,95</b>	<b>116,00</b>	<b>8,00</b>	
1	Обед	Салат из помидоров с маслом растительным	45	0,57	1,87	1,91	27,61	8,81	60	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	14
2	Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	2,79	6,11	6,51	139,43	4,65	200	3,72	8,14	8,68	175,90	6,20	82,59
3	Обед	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,45	6,58	1,61	143,52	0,87	70	10,43	9,21	2,25	200,90	1,21	294
4	Обед	Рис отварной	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00	332
5	Обед	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,00	14,34	59,09	2,48	200	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30	390
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>19,15</b>	<b>19,61</b>	<b>68,18</b>	<b>625,01</b>	<b>16,82</b>	<b>720</b>	<b>26,05</b>	<b>27,08</b>	<b>88,61</b>	<b>829,23</b>	<b>22,47</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	419
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	<b>5,95</b>	<b>9,00</b>	<b>24,17</b>	<b>202,75</b>	<b>1,95</b>	<b>220</b>	<b>7,78</b>	<b>12,48</b>	<b>35,86</b>	<b>288,40</b>	<b>2,34</b>	
1	Ужин	Картофельные лепешки	50	2,50	2,39	14,33	126,81	5,61	80	4,00	3,82	22,93	202,80	8,98	149
2	Ужин	Огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,17	6,30	2,25	60	0,48	0,06	1,56	8,40	3,00	13
3	Ужин	Кисель из фруктов или ягод свежих	150	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	200	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54	396
4	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>265</b>	<b>4,56</b>	<b>3,00</b>	<b>48,40</b>	<b>272,09</b>	<b>10,52</b>	<b>360</b>	<b>6,23</b>	<b>4,45</b>	<b>64,80</b>	<b>378,30</b>	<b>15,52</b>	
<b>Итого за день 14:</b>			<b>1505</b>	<b>38,24</b>	<b>49,00</b>	<b>205,53</b>	<b>1558,67</b>	<b>54,09</b>	<b>1980</b>	<b>51,25</b>	<b>64,22</b>	<b>270,41</b>	<b>2056,81</b>	<b>67,53</b>	

День 15 (пятница)															
1	Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	200	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00	100
2	Завтрак 1	Какао с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	416
3	Завтрак 1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>15,40</b>	<b>15,42</b>	<b>44,27</b>	<b>370,51</b>	<b>29,51</b>	<b>460</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>55,37</b>	<b>454,80</b>	<b>39,34</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	390
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>1,31</b>	<b>0,48</b>	<b>31,59</b>	<b>137,61</b>	<b>9,50</b>	<b>300</b>	<b>1,64</b>	<b>0,60</b>	<b>40,72</b>	<b>177,08</b>	<b>12,00</b>	
1	Обед	Рыба соленая (порциями)	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	45	2,71	3,34	3,93	56,98	0,99	8
2	Обед	Борщ с капустой и картоф. на мясном бульоне	150	2,72	6,20	4,98	130,74	6,36	200	3,62	8,26	6,64	164,32	8,48	63,59
3	Обед	Жаркое по-домашнему	120	5,97	7,28	8,18	268,30	4,37	150	8,96	10,92	12,27	394,60	6,56	292
4	Обед	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	390
5	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
6	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>490</b>	<b>13,33</b>	<b>16,55</b>	<b>50,17</b>	<b>591,10</b>	<b>14,40</b>	<b>635</b>	<b>18,15</b>	<b>23,40</b>	<b>62,17</b>	<b>790,28</b>	<b>20,04</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	420
<b>Итого:</b>			<b>160</b>	<b>5,38</b>	<b>8,12</b>	<b>31,30</b>	<b>219,81</b>	<b>0,81</b>	<b>190</b>	<b>6,76</b>	<b>11,07</b>	<b>43,15</b>	<b>299,35</b>	<b>0,90</b>	
1	Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	60	7,57	4,85	6,68	126,50	0,11	80	12,10	7,75	10,68	178,30	0,17	249
2	Ужин	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	369
3	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>8,11</b>	<b>6,00</b>	<b>17,43</b>	<b>180,53</b>	<b>1,61</b>	<b>300</b>	<b>12,64</b>	<b>8,90</b>	<b>23,92</b>	<b>241,80</b>	<b>1,67</b>	
		<b>Итого за день 15:</b>	<b>1470</b>	<b>43,53</b>	<b>46,57</b>	<b>174,76</b>	<b>1499,56</b>	<b>55,83</b>	<b>1885</b>	<b>57,50</b>	<b>62,80</b>	<b>225,33</b>	<b>1963,31</b>	<b>73,95</b>	
		<b>Итого за пять дней:</b>	<b>7630</b>	<b>233,25</b>	<b>233,43</b>	<b>1083,19</b>	<b>7893,76</b>	<b>508,01</b>	<b>9955</b>	<b>303,58</b>	<b>307,59</b>	<b>1368,90</b>	<b>10118,77</b>	<b>668,77</b>	
		<b>Среднее значение за пять дней:</b>	<b>1526</b>	<b>46,65</b>	<b>46,69</b>	<b>216,64</b>	<b>1578,75</b>	<b>101,60</b>	<b>1991</b>	<b>60,72</b>	<b>61,52</b>	<b>273,78</b>	<b>2023,75</b>	<b>133,75</b>	

День 16 (понедельник)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшеница)	150	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	200	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	182
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>7,10</b>	<b>14,01</b>	<b>44,95</b>	<b>335,88</b>	<b>30,08</b>	<b>430</b>	<b>8,94</b>	<b>15,74</b>	<b>56,35</b>	<b>404,70</b>	<b>40,10</b>	
1	Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	394
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,67</b>	<b>0,24</b>	<b>28,33</b>	<b>126,60</b>	<b>4,42</b>	<b>300</b>	<b>0,86</b>	<b>0,30</b>	<b>37,08</b>	<b>165,66</b>	<b>5,56</b>	
1	Обед	Салат из моркови и яблок	45	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	60	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	41
2	Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне	150	1,02	4,16	5,42	162,52	14,10	200	1,39	5,64	7,35	184,85	19,13	93, 59
3	Обед	Тефтели рыбные	50	6,45	0,95	5,55	123,15	0,00	70	9,03	1,33	7,77	164,20	0,00	277
4	Обед	Картофель в молоке	100	2,21	3,38	17,13	155,20	9,72	150	3,32	5,07	25,70	224,70	14,58	337
5	Обед	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	390
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>13,07</b>	<b>12,42</b>	<b>72,41</b>	<b>652,25</b>	<b>45,01</b>	<b>720</b>	<b>17,35</b>	<b>17,03</b>	<b>93,38</b>	<b>824,78</b>	<b>61,95</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Кисель из фруктов или ягод свежих	150	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	200	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	396
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	<b>1,75</b>	<b>4,23</b>	<b>35,86</b>	<b>191,11</b>	<b>30,00</b>	<b>240</b>	<b>2,76</b>	<b>6,76</b>	<b>52,38</b>	<b>284,88</b>	<b>40,00</b>	
1	Ужин	Омлет с зеленым горошком	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	80	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20	233
2	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
3	Ужин	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	200	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	412
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>7,38</b>	<b>6,42</b>	<b>19,37</b>	<b>166,61</b>	<b>2,10</b>	<b>300</b>	<b>9,33</b>	<b>8,38</b>	<b>22,27</b>	<b>203,94</b>	<b>2,80</b>	
<b>Итого за день 16:</b>			<b>1500</b>	<b>29,97</b>	<b>37,32</b>	<b>200,92</b>	<b>1472,45</b>	<b>111,61</b>	<b>1990</b>	<b>39,24</b>	<b>48,21</b>	<b>261,46</b>	<b>1883,96</b>	<b>150,41</b>	

День 17 (вторник)															
1	Завтрак 1	Пудинг из творога с яблоками	50	7,91	5,36	7,33	124,80	0,11	80	12,66	8,58	11,72	185,40	0,17	254
2	Завтрак 1	Соус молочный (сладкий)	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04	369
3	Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	150	0,80	0,92	8,30	111,24	3,75	200	1,06	1,22	11,06	148,32	5,00	413
4	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд. для детск. пит. с ж. до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	7
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>12,97</b>	<b>9,43</b>	<b>34,66</b>	<b>374,84</b>	<b>3,98</b>	<b>330</b>	<b>17,98</b>	<b>12,95</b>	<b>41,81</b>	<b>472,52</b>	<b>5,29</b>	
1	Завтрак 2	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>0,92</b>	<b>0,44</b>	<b>19,96</b>	<b>92,80</b>	<b>10,40</b>	<b>250</b>	<b>1,15</b>	<b>0,55</b>	<b>24,95</b>	<b>116,00</b>	<b>8,00</b>	
1	Обед	Салат из свеклы с черносливом	45	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	60	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67	29
2	Обед	Суп с макаронными изделиями на б-не из птицы	150	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	200	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	60, 88
3	Обед	Курица отварная (к супу)	10	2,50	0,70	0,08	16,40	0,00	20	5,00	1,40	0,16	32,80	0,00	317
4	Обед	Фрикадельки мясные в соусе	50	7,05	5,20	3,60	90,80	0,00	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,00	305
5	Обед	Капуста тушеная	100	2,05	3,94	6,40	137,87	8,15	150	3,08	5,91	9,60	206,80	12,23	354
6	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,12	19,26	67,04	13,67	200	0,56	0,16	25,68	89,38	18,22	394
7	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
8	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>20,31</b>	<b>18,76</b>	<b>63,80</b>	<b>550,55</b>	<b>27,93</b>	<b>740</b>	<b>28,65</b>	<b>26,25</b>	<b>79,92</b>	<b>743,21</b>	<b>38,59</b>	
1	Полдник	Пирожок печеный из дрож. теста (с повидлом)	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	437
2	Полдник	Кефир, ацидолакт, ряженка	135	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	420
	<b>Итого:</b>		<b>185</b>	<b>7,06</b>	<b>6,08</b>	<b>36,01</b>	<b>222,74</b>	<b>1,36</b>	<b>200</b>	<b>7,48</b>	<b>6,51</b>	<b>37,58</b>	<b>234,63</b>	<b>1,45</b>	
1	Ужин	Каша вязкая на молоке (манная)	150	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	200	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	182
2	Ужин	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>7,58</b>	<b>8,70</b>	<b>44,64</b>	<b>288,70</b>	<b>13,20</b>	<b>420</b>	<b>9,95</b>	<b>11,41</b>	<b>55,97</b>	<b>366,72</b>	<b>17,60</b>	
	<b>Итого за день 17:</b>		<b>1500</b>	<b>48,84</b>	<b>43,41</b>	<b>199,07</b>	<b>1529,63</b>	<b>56,87</b>	<b>1940</b>	<b>65,21</b>	<b>57,67</b>	<b>240,23</b>	<b>1933,08</b>	<b>70,93</b>	

День 18 (среда)															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (рисовая)	150	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	200	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	182
2	Завтрак 1	Какао с молоком	150	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	200	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	416
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	6
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>12,08</b>	<b>18,74</b>	<b>64,82</b>	<b>474,61</b>	<b>36,71</b>	<b>430</b>	<b>15,56</b>	<b>22,06</b>	<b>82,97</b>	<b>589,66</b>	<b>48,94</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	200	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	390
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>1,31</b>	<b>0,48</b>	<b>31,59</b>	<b>137,61</b>	<b>9,50</b>	<b>300</b>	<b>1,64</b>	<b>0,60</b>	<b>40,72</b>	<b>177,08</b>	<b>12,00</b>	
1	Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,33	5,44	1,09	54,41	4,64	60	0,44	7,25	1,45	72,54	6,18	13
2	Обед	Щи из свежей капусты на бульоне мясном	150	2,78	5,49	3,77	124,58	9,33	200	3,70	7,32	5,02	152,78	12,44	73,59
3	Обед	Гуляш из отварного мяса	50	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92	293
4	Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	335
5	Обед	Сок	120	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	418
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,18</b>	<b>20,86</b>	<b>57,92</b>	<b>549,77</b>	<b>17,04</b>	<b>670</b>	<b>22,99</b>	<b>28,43</b>	<b>73,08</b>	<b>711,20</b>	<b>22,55</b>	
1	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, коржик, кекс)	25	1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	40	2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
2	Полдник	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	411
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	<b>1,60</b>	<b>4,20</b>	<b>24,61</b>	<b>141,18</b>	<b>0,00</b>	<b>240</b>	<b>2,56</b>	<b>6,72</b>	<b>37,38</b>	<b>218,30</b>	<b>0,00</b>	
1	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	120	9,48	8,31	16,47	298,66	1,55	150	14,22	12,47	24,71	395,40	2,33	308
2	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
3	Ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	417
<b>Итого:</b>			<b>290</b>	<b>11,42</b>	<b>8,89</b>	<b>44,78</b>	<b>413,61</b>	<b>121,55</b>	<b>370</b>	<b>16,29</b>	<b>13,06</b>	<b>58,90</b>	<b>530,46</b>	<b>162,33</b>	
<b>Итого за день 18:</b>			<b>1530</b>	<b>43,59</b>	<b>53,17</b>	<b>223,72</b>	<b>1716,78</b>	<b>184,80</b>	<b>2010</b>	<b>59,04</b>	<b>70,87</b>	<b>293,05</b>	<b>2226,70</b>	<b>245,82</b>	

День 19 (четверг)															
1	Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	200	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00	<i>100</i>
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	<i>411</i>
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	<i>6</i>
4	Завтрак 1	Сыр порц (п/ тверд.для детск. пит. с ж.до 45%)	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	<i>7</i>
5	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>8,02</b>	<b>16,17</b>	<b>29,01</b>	<b>290,05</b>	<b>6,08</b>	<b>440</b>	<b>9,28</b>	<b>17,75</b>	<b>35,09</b>	<b>332,12</b>	<b>8,08</b>	
1	Завтрак 2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	200	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	<i>390</i>
2	Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	<i>386</i>
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>23,09</b>	<b>99,09</b>	<b>7,00</b>	<b>300</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	<b>30,10</b>	<b>128,98</b>	<b>9,00</b>	
1	Обед	Салат из капусты белокач, огурцов и сл. перца	45	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	60	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02	<i>17</i>
2	Обед	Суп картофельн. с боб. (горох) на б-не из птицы	140	2,99	2,73	8,73	182,58	3,63	180	3,98	3,64	11,64	220,20	4,84	<i>87, 60</i>
3	Обед	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	<i>123</i>
4	Обед	Плов из птицы	120	9,48	11,28	19,57	239,42	2,72	150	14,22	16,92	29,36	345,16	4,08	<i>321</i>
5	Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	<i>394</i>
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,39</b>	<b>19,65</b>	<b>79,89</b>	<b>703,16</b>	<b>18,80</b>	<b>640</b>	<b>23,47</b>	<b>27,71</b>	<b>100,73</b>	<b>896,42</b>	<b>25,51</b>	
1	Полдник	Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,00	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,00	
2	Полдник	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	<i>417</i>
	<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>0,55</b>	<b>0,06</b>	<b>33,72</b>	<b>125,07</b>	<b>120,00</b>	<b>220</b>	<b>0,68</b>	<b>0,07</b>	<b>39,60</b>	<b>145,18</b>	<b>160,00</b>	
1	Ужин	Суфле из рыбы	80	12,74	6,68	2,75	132,70	0,53	100	15,94	7,17	3,13	151,40	0,64	<i>284</i>
2	Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,50	0,70	8,40	108,00	0,00	60,00	2,00	0,90	10,80	162,00	0,00	<i>12</i>
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
4	Ужин	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	200	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54	<i>396</i>
	<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>15,94</b>	<b>7,94</b>	<b>44,05</b>	<b>379,68</b>	<b>3,19</b>	<b>380</b>	<b>19,69</b>	<b>8,64</b>	<b>54,24</b>	<b>480,50</b>	<b>4,18</b>	
	<b>Итого за день 19:</b>		<b>1535</b>	<b>42,33</b>	<b>44,18</b>	<b>209,76</b>	<b>1597,05</b>	<b>155,07</b>	<b>1980</b>	<b>53,66</b>	<b>54,63</b>	<b>259,76</b>	<b>1983,20</b>	<b>206,77</b>	

<b>День 20 (пятница)</b>															
1	Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (овсяная)	150	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	200	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	<i>182</i>
2	Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	<i>411</i>
3	Завтрак 1	Масло порциями (сладкосливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	<i>6</i>
4	Завтрак 1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,35</b>	<b>18,16</b>	<b>42,74</b>	<b>367,83</b>	<b>13,20</b>	<b>430</b>	<b>10,60</b>	<b>21,28</b>	<b>53,39</b>	<b>447,30</b>	<b>17,60</b>	
1	Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00	<i>394</i>
2	Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	<i>386</i>
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>0,74</b>	<b>0,41</b>	<b>28,60</b>	<b>109,14</b>	<b>8,00</b>	<b>300</b>	<b>0,96</b>	<b>0,52</b>	<b>37,48</b>	<b>142,38</b>	<b>5,00</b>	
1	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,45	6,36	1,09	63,65	5,00	60	0,59	8,48	1,45	84,86	6,67	
2	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,96	3,20	7,40	125,27	7,29	200	5,28	4,26	9,86	167,20	9,72	<i>90,132</i>
3	Обед	Котлеты рубленые, запеч. с молочным соусом	50	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	70	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	<i>298</i>
4	Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	<i>218</i>
5	Обед	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,00	14,39	59,09	2,48	200	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30	<i>390</i>
6	Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
7	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>15,60</b>	<b>19,28</b>	<b>67,92</b>	<b>558,62</b>	<b>16,79</b>	<b>720</b>	<b>20,78</b>	<b>26,33</b>	<b>87,69</b>	<b>740,76</b>	<b>22,51</b>	
1	Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23	50	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23	<i>441, 501</i>
2	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	<i>419</i>
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>10,32</b>	<b>7,38</b>	<b>27,68</b>	<b>215,05</b>	<b>3,18</b>	<b>230</b>	<b>11,19</b>	<b>8,34</b>	<b>29,09</b>	<b>233,05</b>	<b>3,57</b>	
1	Ужин	Рагу овощное	120	1,40	5,03	9,00	170,80	6,26	150	1,88	7,46	12,24	183,70	9,39	<i>360-362</i>
2	Ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	200	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	<i>417</i>
3	Ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
<b>Итого:</b>			<b>290</b>	<b>3,34</b>	<b>5,61</b>	<b>37,31</b>	<b>285,75</b>	<b>126,26</b>	<b>370</b>	<b>3,95</b>	<b>8,05</b>	<b>46,43</b>	<b>318,76</b>	<b>169,39</b>	
<b>Итого за день 20:</b>			<b>1585</b>	<b>38,35</b>	<b>50,84</b>	<b>204,25</b>	<b>1536,39</b>	<b>167,43</b>	<b>2050</b>	<b>47,48</b>	<b>64,52</b>	<b>254,08</b>	<b>1882,25</b>	<b>218,07</b>	
<b>Итого за пять дней:</b>			<b>7650</b>	<b>203,08</b>	<b>228,92</b>	<b>1037,72</b>	<b>7852,30</b>	<b>675,78</b>	<b>9970</b>	<b>264,63</b>	<b>295,90</b>	<b>1308,58</b>	<b>9909,19</b>	<b>892,00</b>	
<b>Среднее значение за пять дней:</b>			<b>1530</b>	<b>40,62</b>	<b>45,78</b>	<b>207,54</b>	<b>1570,46</b>	<b>135,16</b>	<b>1994</b>	<b>52,93</b>	<b>59,18</b>	<b>261,72</b>	<b>1981,84</b>	<b>178,40</b>	
<b>ВСЕГО за 20 дней:</b>			<b>30690</b>	<b>880,28</b>	<b>942,12</b>	<b>4184,67</b>	<b>31281,28</b>	<b>2414,63</b>	<b>40110</b>	<b>1157,07</b>	<b>1248,88</b>	<b>5364,98</b>	<b>40208,93</b>	<b>3207,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ значение за 20 дней:</b>			<b>1534,50</b>	<b>44,01</b>	<b>47,11</b>	<b>209,23</b>	<b>1564,06</b>	<b>120,73</b>	<b>2005,50</b>	<b>57,85</b>	<b>62,44</b>	<b>268,25</b>	<b>2010,45</b>	<b>160,37</b>	
<b>Информационно по нормам СанПин</b>			<b>1400-1750</b>	<b>59,00</b>	<b>56,00</b>	<b>215,00</b>	<b>1560,00</b>		<b>1700-2300</b>	<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>275,00</b>	<b>1963,00</b>		

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам.

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточном у рациону или исключи ть
		белки, г	жиры, г	углеводы , г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					

Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14		
Говядина (2 кат.)	90	18	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16	0,6	-	Масло + 9 г

Яйцо	130	16,5	15	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	