

685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03
847	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	-	-	15	113,7	-	3,3
	ВСЕГО		23,84	39,49	132,76	1067,01	1,18	33,9	7,80	0,23	209,3	363,4	145,6	7,35
	Обед					День: второй								
72	Салат из свежей моркови с изюмом	120	2,08	3,76	22,56	131,2	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
123	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	300	10,5	9,6	13,08	170,7	0,192	1,5	0,084	-	163,2	244,2	80,4	6,6
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	0,03	8,0	-	-	6	106	15	2
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	6,6	1,8	47,6	180,5	0,53	-	-	-	38	153	52	6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		44,93	35,66	164,24	1085,4	24,672	14,94	2,084	0,56	333	595,8	191,0	16,11
	Обед					День: третий								
72	Салат из свежей моркови с яблоком	120	1,6	3,76	10,96	124	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
139	Суп с картофельный с бобовыми (горох) с куриным мясом	300	18,9	14,88	31,56	314,76	2,244	-	0,084	-	232,8	542,4	211,2	20,4
463	Тефтеля мясная	100	9,6	8,5	8,5	151	0,05	-	-	-	11	168	20	2
297	Гречневая каша со сливочным маслом	180	5,7	8,0	28,6	209,7	-	-	-	-	-	353	24	12
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	25,2	2,7

	ВСЕГО	42,5	36,64	149,52	1107,46	26,214	55,4	2,084	0,956	407,4	1190,	324,0	38,61
							4	22	4	22	4	4	8
	Обед				День: четвертый								
72	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
147	Суп с макаронными изделиями и куриным мясом	300	2,88	6,36	18,84	0,072	36	0,42	0,108	46,8	33,6	15,6	0,96
377	Рыба запеченн в духовке	100	19,6	8,6	32,1	0,2	50	-	-	25	97	55,5	3,45
297	Рис отварной со сливочным маслом	200	17,9	1,1	173,8	0,18	-	-	-	53	215	51	5,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	-	-	-	-	-	-	-	-
847	Груша	150	0,6	0,45	15,45	0,03	7,5	-	-	7,5	144,15	-	3,45
	ВСЕГО		52,23	27,71	314,09	0,632	114,8	1,62	0,608	161,3	577,25	165,1	15,41
	Обед				День: пятый								
72	Салат из свежей моркови с изюмом	120	2,08	3,76	22,56	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
110	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	300	10,68	9,6	19,5	0,192	150	0,084	-	18	104,4	97,8	2,58
	Птица отварная	100	33,5	8,4	0,8	0,06	-	-	-	140	120	50	4,0
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	7,3	1,8	38	0,44	-	-	-	45	154	55	6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	-	-	-	-	-	-	-	-
693	Какао с молоком	200	5,8	6,3	39,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		65,01	31,36	158,86	24,612	155,44	2,084	0,56	328,8	471,02	246,4	14,098

72	Обед Салат из свежей моркови с яблоками	120	1,6	3,76	10,96	День: шестой 124	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
133	Суп картофельный с куриным мясом	300	11,28	9,96	26,28	229,32	0,492	-	-	-	62,4	482,4	70,8	6,48
463	Тефтеля мясная	100	9,6	8,5	8,5	151	0,05	-	-	-	11	168	20	2
224	Овощное рагу	200	4,88	7,33	27,11	170,44	0,14	122,22	-	-	116,66	75,55	38,88	2,22
692	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейн напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
847	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	-	-	15	113,7	-	3,3
	ВСЕГО		37,81	36,25	152,55	1088,26	24,647	142,66	2	0,56	330,86	932,27	173,32	15,518
	Обед					День: седьмой								
175	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18
123	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	300	10,5	9,6	13,08	170,7	0,192	1,5	0,084	-	163,2	244,2	80,4	6,6
492	Плов из птицы (курица)	230	17,48	14,95	41,63	379,5	-	-	0,069	-	-	-	103,5	80,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	25,2	2,7
	ВСЕГО		35,63	36,15	131,41	1108,2	0,322	67,7	7,953	0,626	238,3	347,4	211,352	91,13
	Обед					День: восьмой								
61	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Суп картофельный с бобовыми (горох) и куриным мясом	300	18,9	14,88	31,56	314,76	2,244	-	0,084	-	232,8	542,4	211,2	20,4

437	Гуляш из говядины	110	12,51	12,65	4,675	180,95	0,048	-	0,048	-	11	156,75	18,56	2,06
297	Гречневая каша со сливочным маслом	180	5,7	8	28,6	209,7	-	-	-	-	-	353	24	12,0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		48,36	46,73	138,735	1146,41	2,442	21,30	0,332	0,50	272,8	1139,65	296,76	36,51
	Обед					День: девятый								
72	Салат из свежей моркови с изюмом	120	2,08	3,76	22,56	131,2	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
132	Рассольник с куриным мясом	300	11,28	10,08	21,48	212,88	0,297	-	0,042	-	100,8	775,2	225,6	7,92
377	Рыба запеченная в духовке	100	19,6	8,6	32,1	220,3	0,2	50	-	-	25	97	55,5	3,45
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	7,3	1,8	38	210	0,44	-	-	-	45	154	55	6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	25,2	2,7
	ВСЕГО		46,51	25,74	184,04	1082,38	24,857	105,44	2,042	0,956	334,4	1153,02	404,94	21,588
	Обед					День: десятый								
72	Салат из свежей моркови с яблоком	120	1,6	3,76	10,96	124	23,84	5,44	2	0,56	110,80	31,12	20,64	0,368
110	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	300	10,68	9,6	19,5	192,12	0,192	150	0,084	-	18	104,4	97,8	2,58
436	Жаркое по домашнему с мясом	230	15,065	23,805	31,28	386,86	0,891	-	-	-	39,1	223,1	39,1	1,84

		50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб ржаной													
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		37,19	43,265	126,74	1045,98	25,003	155,44	2,084	0,56	182,9	420,12	180,54	5,938
	Итого:		434,01	359,355	1652,945	11013,22								
	Рекомендовано:		900	920	3830	27200								
	% соотношение		48,22	39,06	43,16	40,49								