

ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,59	48,59	213,97	1560,08	0,93	29,93	9,88	485,30	479,88	150,76	10,59
	ЗАВТРАК		20,34	21,95	100,45	682,74	0,26	1,72	8,98	323,18	118,32	22,49	1,99
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
425/17	Булочка дорожная	100	6,93	9,08	29,75	228,44	0,12		8	15,33	63,17	11,23	0,88
ИТОГО:		555											
	ОБЕД		30,25	26,64	113,52	877,34	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	250	10,39	9,63	22,76	219,23	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	180	7,34	6,06	21,6	170,32	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО:		840											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,46	59,71	154,45	1358,08	0,56	19,60	596,40	156,79	506,83	218,84	7,65
	ЗАВТРАК		22,50	23,00	62,37	548,48	0,05	0,39	40,00	47,37	29,50	5,70	0,55
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	2,06	160,23	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ИТОГО:		555											
	ОБЕД		26,96	36,71	92,08	809,60	0,51	19,21	556,40	109,42	477,33	213,14	7,10
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
113/17	Суп-лапша домашняя	250	4,24	11,00	11,75	162,00	0,06	1,88		17,33	34,30	10,24	0,64
229/17	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	75/50	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	180	4	4,63	34,86	197,11	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,5		10	47	0,02			4	13	2,8	0,22

ИТОГО:		835											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,85	42,25	218,33	1442,21	0,73	55,17	1,30	316,83	485,53	225,58	14,20
ЗАВТРАК			17,85	18,40	93,13	608,98	0,17	16,06	1,30	212,10	140,94	22,15	4,76
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	41,40	367,00	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	110	0,85		14,38	58,38	0,05	16		25,6			3,52
ИТОГО:		555											
ОБЕД			28,00	23,85	125,20	833,23	0,56	39,11	0,00	104,73	344,59	203,43	9,44
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	60	0,75	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,91	4,45	52,00	275,49	0,10	37,88		52,25	55,35	25,13	0,95
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	9,62	31	245,06	0,36	0,18		18,46	250,02	166,44	5,59
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО:		835											
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,72	43,73	222,54	1475,68	0,67	67,21	16,00	309,53	187,97	68,49	7,41
ЗАВТРАК			17,84	16,13	95,75	602,10	0,08	0,55	16,00	185,07	5,13	0,93	0,96
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90/20	9,04	8,02	20,56	190,58	0,04	0,55	16	177	5,13	0,93	0,44
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	43,18	262,48							
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
ИТОГО:		555											
ОБЕД			28,88	27,60	126,79	873,58	0,59	66,66	0,00	124,46	182,84	67,56	6,45
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,07	25		14			0,9
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7,58	19,28	168,86	0,23	14,38		51,00	51,00	20,88	2,23

ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
ИТОГО:		800											
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,27	50,91	208,13	1484,60	0,68	63,29	483,00	333,15	396,67	129,72	14,42
ЗАВТРАК			20,30	20,48	98,00	657,47	0,24	1,60	40,00	180,12	103,19	29,37	2,18
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
	Батон нарезной	45	3,4	1,13	23,6	118,13	0,04			8,55			0,54
421/17	Сдоба обыкновенная	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
ИТОГО:		550											
ОБЕД			25,97	30,43	110,13	827,13	0,44	61,69	443,00	153,03	293,48	100,35	12,24
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	4,45	14,70	107,01	0,09	24,15		52,79	39,70	16,85	1,43
295/17	Биточек куриный	100	13,16	11,18	17,81	224,47	0,1	1,04		55,6	97,6	20,8	1,42
310/17	Картофель отварной	180	6,82	4,6	29,45	186,42	0,18	25,2		17,57	95,68	35,2	7,92
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО:		830											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,29	38,50	203,13	1333,54	1,06	181,18	0,00	371,87	373,09	135,34	11,13
ЗАВТРАК			17,57	12,25	90,36	541,43	0,28	18,90	0,00	185,80	130,09	45,86	5,60
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	12,25	26,67	271,73	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	110	0,85		14,38	58,38	0,05	16		25,6			3,52
ИТОГО:		555											
ОБЕД			25,72	26,25	112,77	792,11	0,78	162,28	0,00	186,07	243,00	89,48	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
63/06	Суп картофельный с крупой,с	250	4,34	4,68	17,44	129,16	0,14	20,63		28,44	121,69	39,00	1,28

	сайрой												
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	180	8,58	9,65	48,6	315,55	0,06	114,22		125	86,77	43	1,73
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ИТОГО:		830											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,90	50,29	224,80	1522,27	0,46	31,46	0,98	281,78	359,35	118,96	8,02
ЗАВТРАК			18,00	18,40	95,75	604,07	0,07	0,06	0,98	184,78	95,56	18,09	2,55
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	23,40	139,43				97,56	1,75	0,05	0,92
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
424/17	Булочка домашняя	100	9,87	13,01	30,00	257,54				16,71	61,31	11,04	0,98
ИТОГО:		555											
ОБЕД			26,90	31,89	129,05	918,20	0,39	31,40	0,00	97,00	263,79	100,87	5,47
52/17	Салат из свеклы	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,96	20,78	121,24	0,16	20,63		19,00	79,31	30,06	1,04
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,5		20	97,5	0,05			9,06	40,63	13,13	1,13
ИТОГО:		800											
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			47,69	52,52	208,91	1559,57	0,58	27,12	39,22	422,23	345,30	96,00	7,14
ЗАВТРАК			20,34	21,95	100,45	682,74	0,26	1,72	8,98	323,18	118,32	22,49	1,99
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
425/17	Булочка дорожная	100	6,93	9,08	29,75	228,44	0,12		8	15,33	63,17	11,23	0,88
ИТОГО:		555											
ОБЕД			27,35	30,57	108,46	876,83	0,32	25,40	30,24	99,05	226,98	73,51	5,15
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60

