



день 1	№ 200
прие	наименование
пищи	«ТЮЛЬПАН»
блюда	

день 2

день 2		наименование прием пищи		выход		пищевые вещества						эн. ценность		витамины		№ реп.
б						ж		у								
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	КУКУРУЗА КОНС	40	60	1,147	1,72	2,467	3,7	3,213	4,82	39,667	59,5	5,58	5,58			12
	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ(яйцо,молоко,масло слив)	150	150	8,74	8,744	15,8	15,84	10,2	10,215	215,88	215,88	1,035	1,035			99
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01			1
	КАКАО СО СГ. МОЛОКОМ(какао пор.,сг.,молоко)	180	180	3,672	3,672	3,186	3,186	15,84	15,84	107,01	107,01	1,431	1,431			397
	всего	390	420	15,059	16,386	22,033	23,596	39,353	46,025	415,157	461,29	8,053	8,056			
обед																
	СУП РИСОВЫЙ С ПОМ. И СМЕТ(морковь,зелень,лук,помидор,рис,масло раст,масло	150	200	1,356	1,872	1,636	2,592	11,816	15,92	64,46	90,594	19,12	27,072			52
	КАША ПЕРЛ.РАССЫП.(крупа перл,масло слив)	110	130	2,552	3,016	4,719	5,577	22,55	26,65	134,343	158,77	0,0132	0,0156			84
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ.МЯСА(говядина,сметана,мука)	60	80	9,306	12,408	7,458	9,944	1,974	2,632	112,2	149,6	0,006	0,008			278
	КОМПОТ МОРК.-ЛИМОН(сахар,морковь,лимон)/СОК М/ФРУКТОВЫЙ	150	180	0,589		0,054		14,7	10,8	57,968	67,5	8,75	3			160/399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8					1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	2,64	0,22	0,44	8,2	16,4	41,2	82,4					1
	всего	490	640	15,913	22,306	14,187	18,853	64	86,682	433,771	619,66	27,8892	30,0956			
полдник	КЕФИР	180	200	5,04	5,6	4,50	4,8	7,2	8	90	100					401
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	50	1,5	2,25	0,58	0,87	16,1	27,15	76,6	126,9	0,007	0,01			2
	всего	210	250	6,54	7,85	5,08	5,67	23,3	35,15	166,6	226,9	0,007	0,01			
ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ(свекла,чернослив,масло раст, сахар)	40	50	0,624	0,78	2,072	2,59	7,864	9,83	52,6	65,75	3,456	4,32			28
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ(вторгор,мука,сахар,яйцо,масо слив.)	150	200	17,3	23,067	12,4	16,653	27,5	36,667	283,85	378,47	0,535	0,713			134
	КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛОКОМ(коф.напиток,сгущ.молоко)	180	180	3,06	3,06	2,7	2,7	16,8	16,8	99,53	99,53	1,58	1,58			395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,52	19,04	47,2	97,4					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	10	1,32	0,66	0,22	0,11	8,2	4,1	41,2	20,6					
	ВСЕГО	410	480	23,884	30,727	17,592	22,453	69,884	86,437	524,38	661,75	5,571	6,613			
всего за день		1500	1790	61	77	59	71	197	254	1540	1970	42	45			

день 3

день 3		прие пищи		наименование блюда		выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамины с		№ реп.
б								ж		у								
я	с							я	с	я	с	я	с					
завтрак	ЯБЛОКО ПОРЦИОННО(морковь,сахар)	40	50	0,16	0,2	0,16	0,2	3,92	4,9	17,6	22					368		
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ(крупка ячневая,молоко,сахар,масло слив.)	150	200	4,2	5,6	4,613	6,15	19,305	25,74	130,823	174,43	0,419	0,558			90		
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01			1		
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		40	20	2,4	1,2	2,16	1,08	0,14	0,07	29,64	14,82				213		
	МОЛОКО КИП.	180	200	5,48	6,11	4,88	5,422	9,07	10,078	102	113,33	2,46	2,733			400		
	всего	430	500	13,74	15,36	12,393	13,722	42,535	55,938	332,663	403,48	2,886	3,301					
обед	БАНАН	100	100	1,50	1,5	0,50	0,5	21	21	95	95	5	5			368		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	50	0,32	0,4	0,05	0,06	1,008	1,26	5,6	7	4	5			70		
	СУП КАРТ.С ЗЕЛ.ГОРОШ. (карт,морк,лук,зел.гор,масло раст)	150	200	1,04	1,84	1,693	2,264	9,98	13,312	60,75	81,04	7,2	9,6			25		
	РАГУ ИЗ КУР(куры,масло раст,картоф,морковь,томат,лук,мука)	160	200	11,022	13,78	15,567	19,28	15,467	19,333	240,844	301,06	19,973	24,967			56		
	СОК	150	190					18	22,8	72	91,2					399		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,66	0,66	0,11	0,11	4,1	4,1	20,6	20,6							
	всего	470	600	12,722	16,28	17,37	21,654	47,547	59,545	394,194	493,9	27,173	34,567					
	СНЕЖОК	200	200	5,6	5,6	5	5	22	22	156	156	0	0			401		
	ПЕЧЕНЬЕ	20	50	14,413	3,55	3,973	9,92	12,933	32,35	88,4	221	0	0					
	всего	220	250	20,013	9,15	8,973	14,92	34,933	54,35	244,4	377	0	0					
ужин	ВИНЕГРЕТ (карт,свекла,морковь,огурец сол,кап кваш,горошек конс,лук,масло раст)	110	130	1,199	1,781	6,798	8,034	9,284	10,972	104,28	123,24	11,33	13,39			45		
	РУЛЕТ ИЗ ГОРБУШИ(горбуша,хлеб,молоко,лук,асло раст,яйцо,сухари)	60	80	7,938	10,584	5,07	6,76	7,41	9,88	107,1	143,8	0,54	0,72			266		
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА(шиповник,сахар,крахмал,к-та лимон.)	180	200	0,22	0,24	0,1	0,11	24,77	27,52	100,8	112	43,92	48,8			381		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8							
	ВСЕГО	400	460	13	16	12	15	63	70	421	488	56	63					
	всего за день	1620	1910	61	58	52	66	209	261	1487	1857	91	106					

день 4

прие пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак		40	60	0,58	0,88	0,04	0,06	5,74	8,6	25,68	38,52	1,83	2,74	42
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ(морковь,курага,сахар)	150	200	3,04	5,07	4,45	5,93	13,45	17,9	111,6	148,8	0,68	0,98	94
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕС(крупка геркулес,молоко,сахар,масо слив.)	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	БАТОН	7	10	1,61	2,3	2,03	2,9		0	25,34	36,2			
	СЫРОМ													153
	ЧАЙ ССГУЩ. МОЛОКОМ(чай черный байховый,сг.молоко)	180	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	
обед	всего	397	500	9,086	12,918	9,225	11,91	46,11	60,49	306,842	402,09	3,877	5,13	
	ЯБЛОКО	120	100	0,48	0,4	0,48	0,4	11,76	9,8	52,8	44			13
	ТОМАТЫ СВ.	40	50	0,326	0,394	3,464	4,376	1,444	1,748	37,9	47,514	9,5	11,5	67
	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. (кап. св,картоф,морковь,лук,томат,масло раст,мясо,смет.)	150	200	0,68	1,296	2,92	3,888	4,04	5,384	46	61,6	7,97	10,632	109
	КАРТ.ПЮРЕ(молоко,картофель,масло слив)	120	150	2,112	2,64	4,099	4,73	15,92	19,9	102,177	127,72	18	22,5	83
	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ(печень,мука,яйцо,молоко,масло слив.)	60	80	9,42	13,166	5,706	8,129	5,82	8,383	110,848	157,26	19,971	27,65	155
	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК И С/Ф(яблоко,с/ф,сахар)	150	180	0,151	0,181	0,064	0,08	20,14	24,17	76,7	92,04	1,36	1,63	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	1,98	1,58	0,3	0,2	12,3	9,52	61,8	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	0,66	1,98	0,11	0,33	4,1	12,3	20,6	61,8			
	всего	560	710	15,329	21,237	16,663	21,733	63,764	81,405	456,025	595,14	56,801	73,912	
полдник	ЙОГУРТ	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,56	8,4	91,8	102			
	ВАФЛИ	20	50	1,4	3,5	5,6	14	12,2	30,5	102	255			
	всего	200	250	6,44	9,1	10,1	19	19,76	38,9	193,8	357	0	0	
		120	50	1,8	1,13	4,04	1,29	10,48	10,4	85,56	59,7	9,15	1,14	340
ужин	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ(свекла,масло сл,сахар/СВЕКЛА ПОРЦ		130		3,861		3,757		27,469		159,12			313
	КАША ПШЕНИЧ.РАС(крупка пшени,масло слив)	50	70	5,944	6,944	7,171	9,056	0,557	0,668	90,409	111,79	0,829	0,965	58
	СУФЛЕ ИЗ КУР(куры,яйцо,масло слив,молоко)	180	200					21,6	24	86,4	96			166
	СОК	30	10	1,98	0,79	0,33	0,1	12,3	4,76	61,8	23,6			399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	30	2,64	1,98	0,44	0,33	16,4	12,3	82,4	61,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	420	490	12,36	14,71	11,98	14,53	61,34	79,60	406,57	512,01	9,98	2,11	
	ВСЕГО	1697	2050	44	58	48	68	203	270	1416	1910	71	81	
	всего за день													

день 5														
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА(творог,манка,яйцо,масло слив.,сахар,молоко)	140	190	17,58	23,80	12,01	17,30	19,62	26,03	252,00	340,73	0,88	1,164	130
	СОУС ИЗ КУРАГИ(курага,сахар)	40	40	0,26	0,26	0,02	0,02	10,53	10,53	43,52	43,52	0,20	0,20	173
	БАТОН	20	30	1,50	2,25	0,58	0,87	10,10	15,15	52,60	78,90	0,01	0,01	1
	СЫРОМ	4	6	0,92	1,38	1,16	1,74			14,48	21,72			
	КАКАО С МОЛОКОМ(какао,молоко,сахар)	150	180	4,57	3,84	4,07	3,24	7,56	15,60	85,00	106,80	2,05	1,44	400/397
обед	всего	354	446	24,832	31,528	17,83	23,165	47,813	67,31	447,6	591,67	3,132	2,814	
	БАНАН	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	5,00	10,28	368
	БОРЩ С КАП.И КАРТОФ.(свекла,кап.св,карт,морковь,лук,томат,масло раст,сахар,сметана)	150	200	1,73	1,81	4,90	4,91	12,20	12,74	100,00	102,50	8,04	3,90	57
	СЛ.ГАРНИР МОРК.ТУШ.В СМЕТ.СОУСЕ (морковь,сметана,масло слив,молоко,мука,сметана)	40	50	0,66	0,82	1,16	1,45	4,76	5,95	30,90	38,63	1,56	7,35	120
	КАРТ.ОТВАР.(карт,масло слив)	80	100	1,40	2,05	2,42	3,96	14,57	16,12	82,01	108,00	14,70	0,55	125
	БИТОЧЕК "МОРСКОЙ"(горбуша,рис,лук,яйцо,молоко,мука,масло раст)	60	70	7,34	9,28	2,46	3,07	7,88	10,06	81,05	102,55	0,27	0,40	105/3
	КОМПОТ ИЗ СУШ.ФРУКТОВ(фр.смесь,сахар,к-та лимон.)	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,76	84,75	113,00	0,30		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,10	0,30	4,76	14,28	23,60	70,80			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,20	12,30	41,20	61,80			
	всего	510	680	13,57	18,75	11,269	14,04	73,189	99,205	443,512	597,28	24,872	12,198	
уплотненный ужин	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДИ ОГУРЦОВ(огурец св,помидор,масло раст)	40	60	0,39	0,58	2,45	3,68	1,23	1,85	28,56	42,84	7,64	11,46	101
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕН.ГОРОШ.(яйцо,молоко,зелен.горошек,масло слив)	150	150	8,87	8,87	12,24	12,24	5,42	5,42	165,98	165,98	6,12	6,12	148
	СДОБА(мука,молоко,масло сл.,масло раст,яйцо,дрожжи,сахар)	50	60	3,25	3,90	3,25	3,90	28,10	33,72	147,64	177,16	0,20	1,40	153
	ЧАЙ С МОЛОКОМ(чай черный байховый,сахар,молоко)	180	200	2,36	2,42	2,13	2,15	16,82	18,84	91,62	99,67	1,36		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,10	0,30	4,76	14,28	23,60	70,80			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,20	12,30	41,20	61,80			
	ВСЕГО	450	530	16,976	20,126	20,388	22,6	64,533	86,411	498,597	618,25	15,32	18,98	
всего за день		1414	1756	57	72	50	60	207	274	1485	1902	48	44	

день 6														
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(морковь,яблоко,сахар)	40	50	0,335	0,419	0,06	0,076	3,848	4,811	16,309	20,4	2,5	3,125	6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ(крупка гречневая,молоко,сахар,масло слив)	150	200	5,27	7,032	5,138	6,85	22,35	29,786	151,11	201,47	1,76	2,346	94
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		6		1,38		1,74				21,72			
	КОФ.НАПИТОК НА СГ.МОЛОКЕ(коф.напиток,сгущ.молоко)	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396
	всего	360	466	9,255	13,731	7,238	11,326	51,8	68,577	304,014	424,5	4,547	5,821	
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44			368
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ(капуста,кальмар,лук,морковь,масло раст)	40	60	2,8	4,2	2,3	3,47	1,2	1,82	37	55,5	9,65	14,48	50
	СУП КАРТОФ.(морковь,масло слив,картоф.,лук,масло раст)	150	200	0,75	1,009	0,927	1,462	7,497	10,059	39,46	54,91	8,951	12	47
	ЗАПЕК.РИСОВАЯ С МЯСОМ(говядина,рис,лук,яйцо,молоко,масло слив)	150	200	9,69	12,925	9,8	13,065	26	34,66	244,44	299,3	1,145	1,145	77
обед	СОУС МОЛОЧНЫЙ(сметана,мука,масло слив.)	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,053	35,17	0,036	0,046	176
	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК(яблоко,сахар,изюм)	150	180	0,12	0,14	9,1	10,9	18,24	21,89	74,24	89,09	0,73	0,87	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего	540	710	14,93	20,579	24,806	32,424	62,18	82,089	463,393	595,7	20,512	28,541	
	РЯЖЕНКА	150	180	4,5	5,4	6	7,2	6,3	7,56	96	115,2			401
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ/ТВОРОГОМ(мука,сахар,масло слив,яйцо,дрожжи)	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	458
	всего	210	260	12,4	15,9	10,69	13,46	31,3	40,86	269	345,2	0,03	0,04	
	СВЕКЛА ОТВ/СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ(свекла,масло слив,сахар)	40	150	0,6	1,937	0,04	4,398	3,533	15,93	17,4	107,1	4	16,36	28
	КАРТ.ПЮРЕ(молоко,картофель,масло слив)	120		2,112		3,78		15,84		102,12		18		109
полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАР(треска,батон,молоко,масло слив.)	60	80	6,188	8,457	2,051	27,34	6,709	8,946	68,368	91,16	0,372	0,496	66
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	180	0,36	0,36	0,09	0,09	0,07	0,07	2,5	2,5	0,18	0,18	391
	МАРМЕЛАД	7	10					5,67	8,1	21,42	30,6			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего	447	480	12	15	6	32	50	60	300	364	23	17	
	всего за день	1657	2016	49	66	50	90	205	261	1381	1773	48	51	

день 7

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь,сахар)		60		0,74		0,05		6,96		31,38		2,88	41
	КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ(крупа ман,молоко,сахар,масло слив.,пече	150	200	4,453	5,937	4,808	6,41	13,13	17,5	110,18	146,9	1,76	2,346	96
	БАТОН	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,6	105,2	0,007	0,2	1
	МАСЛОМ	9	5	0,09	0,05	6,53	3,628	0,12	0,067	59,59	33,11			1
	ЯЙЦО	40		2,4		2,16		0,14		29,64				213
	МОЛОКО КИП	180	200	5,484	6,09	4,884	5,43	9,07	10,08	102	113,3	2,46	2,73	400
	всего	399	505	13,927	15,817	18,962	16,678	32,56	54,807	354,005	429,9	4,227	8,156	752
полдник	БАНАН	100	140	1,50	2,10	0,50	0,70	21,00	29,40	95,00	133,00	5,00	7,00	368
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ(морковь,карт,лук,укроп)	150	200	3,793	5,055	0,472	0,638	16,58	20,461	81,584	108,7	10,53	14,256	39
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(капуста,томат,морковь,лук,масло раст,петрушка,му	120	150	2,502	3,13	4,44	5,56	11,5	14,38	96	120	18,461	24,99	132
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(говядина,сухари,масло раст)	60	80	9,188	12,251	9,918	13,227	3,936	5,248	140,774	187,7	0,6	0,8	70
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(шиповник,сахар)	150	180	0,51	0,61	0,51	0,25	14,23	18,67	61	90	75	82	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	всего	500	660	18,103	24,736	15,66	20,195	59,2	81,239	444,158	618,4	104,59	122,05	
ужин	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка,)	180	200	0,14	0,156	0	0	12,64	14,04	47,947	53,27	0,06	0,1	152
	КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ	75	75	8,25	8,25	3,75	3,75	15	15	126,75	126,8			
	всего	255	275	8,39	8,406	3,75	3,75	27,64	29,04	174,697	180	0,06	0,1	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПОМИДОРЫ(помидор,лук,масло растит)	40	50	0,697	0,421	2,609	3,514	1,42	1,788	31,592	40,02	9,7	12,3	15
ужин	МЯСО ОТВАРНОЕ(говядина,лук,морковь)	60	80	17,67	23,56	15,641	20,855	0,238	0,317	207,789	277,1	0,237	0,316	79
	КАРТОФ.ПЮРЕ.(картофель,молоко,масло сл)	120	150	1,056	1,32	1,896	2,37	7,88	9,85	51,088	63,86	9,04	11,3	109
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ "МАЛЫШАМ"/КИСЕЛЬ ИЗ СОКА(крахмал,сок,сахар)	180	180		0,5		0,5	20,16	27	80,64	111		1	399/382
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	ВСЕГО	440	520	21,533	30,151	20,466	27,869	42,66	65,535	435,909	624,5	18,977	24,916	
всего за день		1694	2100	63	81	59	69	204	260	1504	1986	133	162	

день 8

прие пищ	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ГРУША	40	50	0,16	0,2	0,16	0,2	3,92	4,9	17,6	22	0,88	1,1	368
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ(пшенинная крупа,молоко,сахар,масло слив.)	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22	177
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		8		2,08		2,16		0		26,32			
	КОФ.НАПИТОК ЗЛАК.НА МОЛОКЕ(коф.нап.,сахар,молоко)	180	200	3,06	3,405	2,7	2,995	16,8	18,67	99,53	110,6	1,58	1,76	151
	всего	390	488	12,23	17,995	11,78	17,565	61,26	79,98	396,73	544,8	3,377	4,09	
	БАНАН	100		1,50		0,50		21		95		5		368
обед	САЛАТ ИЗ СЛ.ПЕРЦА/ПЕРЕЦ ПОРЦ	40	50	0,415	0,8	2,587	2,07	1,855	2,85	31,832	33,25	67,3	16,5	дек.21
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГ(карт,перловка,морковь,лук,огурец сол,масло рас	150	200	1,2	1,592	3,06	4,024	10,15	13,536	73	97,6	4,52	6	76
	МАКАРОНЫ ОТВ.С МАСЛОМ(макароны,масло слив)	110	150	3,8	5,183	5,115	7,056	31,08	42,37	177,766	243,1	0,011	0,02	202/203
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ(птица,лук)/													
	ПТИЦА В СОУСЕ(куры,м.слив,лук,морковь,чеснок,сметана,т.паста,мука)	55	70	11,388	7,42	12,512	9,33	0,227	2,580	159,011	106	1,665	1,5	59/179
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ(смородина,сахар,крахмал)	150	180	0,134	0,161	0,06	0,072	20,13	24,156	81,6	97,92	18,3	21,96	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10		0,79		0,1		4,76		23,6				1
полдник	всего	515	650	17,727	15,156	23,434	22,552	68,2	85,492	546,809	577,9	91,796	45,98	
	СНЕЖОК	180	200	5,04	5,6	4,5	5	19,8	22	140,04	156	0	0	401
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ(мука,сахар,молоко,масло сл,яйцо,дрож.,масло	50	60	3,611	4,333	4,942	5,93	35,87	43,044	193,44	232,1	0,2	0,25	149
	всего	230	260	8,651	9,933	9,442	10,93	55,67	65,044	333,48	388,1	0,2	0,25	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ(огурец свежий,масло раст)	40	60	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	26,91	40,38	3,8	5,7	13
	РЫБА,ЗАПЕЧ С КАРТ.ПО-РУССКИ(минтай,картоф,мука,масло слив,молс	160	200	13,877	17,347	17,842	22,303	28,66	35,828	323,551	404,4	16,992	21,24	63
	СОК	150	180					16,8	20,16	67,5	81	3	3,5	399
ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,58		0,2		9,52		47,2				1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	16,7	16,7	82,8	82,8			1
	ВСЕГО	410	480	18,397	20,437	20,912	26,393	72,63	74,108	547,961	608,6	23,792	30,44	
	всего за день	1645	1878	59	64	66	77	279	305	1920	2119	124	81	

день 9

прие пищ		наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с	
					б		ж		у					
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
завтрак	БАНАН ПОРЦ	40	60	0,6	0,9	0,2	0,3	3,2	4,8	28	42	0,24	0,36	
	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ(яйцо,молоко,морковь,масло слив,)	150	200	13,846	18,462	20,446	27,261	25,41	33,88	341,538	455,4	18,023	24,031	
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	
	КАКАО С МОЛОКОМ(какао пор.,сахар,молоко)	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	
	всего	360	470	19,096	25,282	23,946	31,621	51,67	69,65	511,138	683,3	19,47	25,831	
ОБЕД	СОК ЯБЛ	160						17,92		72		2,7		
	САЛАТ ЛУКОВЫЙ(лук,,масло раст.)	40	50	0,44	0,55	3,472	4,34	3,28	4,1	45,256	56,57	4	5	
	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ(горох,морковь,лук,масло раст,масло сл	150	200	4,437	7,11	1,258	2,35	19,01	29,26	100,346	159,3	2,701	5,052	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(говядина,томат,карт,морковь,лук,масло сли	170	200	8,02	9,227	11,797	12,049	24,14	28,34	243,2	251,6	29,47	34,61	
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ(клюква,сахар,крахмал)	150	180	0,069	0,083	0,03	0,036	19,61	23,53	78,9	94,68	1,373	1,648	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	10	1,58	0,79	0,2	0,1	9,52	4,76	47,2	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			
	всего	540	660	15,206	19,08	16,867	19,095	79,65	98,18	535,502	627	37,544	46,31	
	полдник	ВАРЕНЕЦ	180	200	5,04	5,6	5,4	6	7,56	8,4	91,8	102		
		ПРЯНИК	25	50	1,375	2,75	0,75	1,5	19,25	38,5	92,5	185		
всего		205	250	6,415	8,35	6,15	7,5	26,81	46,9	184,3	287	0	0	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(печень,рис,лук репч,масло сл,яйцо,		155	185	17,59	20,995	7,4	9,127	20,51	24,48	223	266,2	8,71	10,396	
ужин														
	ПОМИДОР ПОРЦ	40		0,32		0,048		1,008		5,6		4		
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка)	200	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,27	0,1	0,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	40	1,32	2,64	0,22	0,44	8,2	16,4	41,2	82,4			
	ВСЕГО	455	455	21,756	26,161	7,968	9,867	58,04	69,2	393,874	472,6	12,81	10,496	
	всего за день	1720	1835	62	79	55	68	234	284	1697	2070	73	83	

день 10

день 10		прие пищ		наименование блюда		выход		пищевые вещества				эн.ценность		витамин с	
б								ж		у					
я	с							я	с	я	с				
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА(морковь,изюм.,сахар)	40	50	0,47	0,567	2,614	3,517	9,447	12,18	60,829	79,58	1,45	1,75		
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ(рис,молоко,масло сл)	150	200	3,88	5,175	4,57	6,009	20,59	27,46	133,91	178,6	1,76	2,346		
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01		
	СЫРОМ	10	9	2,3	2,07	2,9	2,61			36,2	32,58				
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка,сахар)	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	0,03	0,03		
	всего	400	469	8,21	10,122	10,684	13,026	50,13	64,77	323,539	409,6	3,247	4,136		
ОБЕД	ЯБЛОКО	120	120	0,672	0,672	0,168	0,168	18,24	18,24	76,8	76,8	31,92	31,92		
	СУП С КЛЕЦКАМИ(мор,картоф,масло раст,масло слив,мука,яйцо)	150	250	2,092	3,384	2,354	4,478	14,06	22,48	82,26	138,2	9,752	15,4		
	СВЕКЛА ТУШ С ТОМАТОМ(свекла,масло раст,лук,томат0	130	150	1,785	2,06	8,961	10,34	13,02	15,02	136,578	157,6	16,978	19,59		
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯД(говядина,лук,яйцо,хлеб пш.,молоко,масло раст)	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,1	0,58	0,81		
	КОМПОТ ИЗ С/Ф И ГРУШ(сухофрукты,груша,сахар,вода)	150	180	0,15	0,18	0,06	0,08	20,14	24,72	76,7	92,04	1,36	1,63		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2				
	всего	510	700	13,297	19,154	17,415	23,438	65,95	91,86	462,718	639	28,67	37,43		
	РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА(горбуша,хлеб,яйцо,лук,сыр,масло раст,картоф,м	180	200	12,04	13,38	11,214	12,46	23,35	31,13	236,656	263	19,87	22,08		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	40		0,32		0,048		1,008		5,6		4			
УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН	ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ(мука,масло слив,сахар,яйцо,)	50	60	2,544	3,056	11,109	13,505	29,42	35,16	220,477	265,6	0,03	0,04		
	СОК ЯБЛ	180	200					20,16	22,4	81	90	4	4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8		63,55		
	ВСЕГО	490	510	17,804	19,996	22,791	26,495	91,66	110,5	632,133	727,6	27,9	89,67		
	всего за день	1520	1799	40	50	51	63	226	285	1495	1853	92	163		
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ			543	665	538	693	2197	2738	15367	19270	758	862		
	СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ			54	66	54	69	220	274	1537	1927	76	86		

день 11

день 11		прие пищ		наименование блюда		пищевые вещества								эн.ценность		витамин с		№ рец.
выход						б		ж		у								
я	с					я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ(капуста,морк,сахар,масло раст)	40	60	0,6	0,9	2,033	3,05	3,467	5,2	34,333	51,5	14	21	20				
	ОМЛЕТ НАТУР.С СЫРОМ(яйцо,молоко,сыр,масло слив)	150	200	10,905	14,54	13,842	18,456	4,464	5,952	184,938	246,6	1,185	1,58	100				
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1				
	КОФ.НАПИТОК НА СГ.МОЛОКЕ(коф.напиток,сгущ.молоко)	180	180	2,65	2,65	1,79	1,79	18,83	18,8	102	102	0,34	0,34	396				
	всего	390	470	15,655	20,34	18,245	24,166	36,86	45,102	373,871	479	15,532	22,93					
	ЯБЛОКО	100	130	0,40	0,52	0,40	0,52	9,8	12,74	44	57,2			368				
обед	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ(свекла,карт.,фасоль,морковь,лук,томат.пюре,масло	150	200	2,12	2,832	3,06	4,08	7,81	11,6	70,95	94,64	3,77	5,024	63				
	ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА(огурец св,редис св)	40	60	0,338	0,53	1,849	3,12	2,293	3,86	27,556	46,5	6,649	4,08	101				
	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ (печень,масло слив,макароны,лук,яйцо,суха	160	180	18,267	20,232	11,667	9,117	33,39	37,44	312	222,8	0,413	0,44	292				
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ(сметана,масло слив,мука,томат)	30	40	0,368	0,478	2,466	3,206	1,977	2,57	31,085	40,41	0,486	0,946	178				
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА(шиповник,сахар,крахмал)	150	180	0,155	0,186	0,071	0,085	23,13	27,76	88,001	105,6	78	93,6	167				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8							
	всего	550	690	22,828	26,628	19,313	19,908	78,12	97,51	576,792	580,8	89,318	104,09					
														401				
полдник	СНЕЖОК	180	200	5,04	5,6	4,5	5	19,8	22	140	156							
	ПЕЧЕНЬЕ	20	50	1,42	3,55	3,68	9,2	12,94	32,35	88,4	221	0	0					
ужин	всего	200	250	6,46	9,15	8,18	14,2	32,74	54,35	228,4	377	0	0					
	КАРТОФ.ПЮРЕ(масло слив,картофель)	120	140	2,44	2,847	4,19	4,887	14,45	16,893	113,6	132,5	14,36	16,753	206				
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ(треска,масло слив,батон,молоко,яйцо)	60	70	6,082	7,093	3,289	3,838	3,904	4,55	68,564	80,03	0,414	0,478	60				
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка,)	192	192	0	0	0	0	12	11,98	43	43	0	0					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2							
	ВСЕГО	412	442	11,422	12,84	7,899	9,145	48,07	51,143	313,564	344	14,774	17,231					
всего за день		1652	1982	57	69	54	68	206	261	1537	1838	120	144					

день 12

прие пищ	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	МОРКОВЬ СВ. ПОРЦИОННО	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	14	17,5			
	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА(творог,молоко,манная кр,яйцо,сахар,масло слив)	140	150	16,80	17,628	11,555	12,384	22,92	24,56	255,799	274,1	0,811	0,869	135
	СОУС КЛЮКВ(сахар,клюква,крахмал)	30	40	0,002	0,002	0,006	0,008	3,81	5,08	15,36	20,48	0,03	0,04	361
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	МАСЛОМ	3	3	0,03	0,03	2,178	2,178	0,042	0,042	19,86	19,86			
	МОЛОКО	150	180	4,57	5,48	4,01	4,88	7,56	9,07	85	102	2,05	2,46	400
	всего	383	453	23,422	26,04	18,369	20,37	47,2	57,352	442,619	512,8	2,898	3,379	
	СОК ЯБЛ	150	150					16,8	16,8	67,5	67,5	3	3	399
обед	СУП КАРТ.С МАКАР.ИЗДЕЛ.(карт,макароны,морковь,лук,масло раст)	150	200	1,61	2,15	1,7	2,27	10,28	13,714	62,85	83,4	4,95	6,6	82
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВ(говядина,лук,капуста,рис,масло сл.,яйцо,сметана,мука)	180	200	15,912	17,68	17,68	11,36	22,56	25,067	246	273	22,56	25,04	298
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ(курага,сахар)	180	200	0,55	0,608	0,029	0,038	14,72	19,63	57,29	76,39	0,54	0,6	304
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			
	всего	550	650	20,972	24,128	19,829	14,188	65,28	80,891	454,54	544,8	28,05	32,24	
	РЯЖЕНКА	200	200	6	6	8	8	8,4	8,4	128	128			401
	ПРЯНИК	15	50	0,825	2,75	0,45	1,5	11,55	38,5	55,5	185			
полдник	всего	215	250	6,825	8,75	8,45	9,5	19,95	46,9	183,5	313	0	0	
	САЛАТ ЛЕТНИЙ(карт,помидор,огурец,лук зел,масло раст)	40		0,49		2,08		2,58		31		7,48		16
ужин	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОР С ЛУКОМ(помидор,лук,масло раст)		60		0,65		3,69		2,08		44,22		14,94	14
	РИС ОТВАРНОЙ.(крупа рис,масло слив)	120	150	2,92	3,64	4,296	5,37	29,34	36,67	168	210			315
	РЫБА,ТУШ В СМ.СОУСЕ(рыба,мука,лук,морковь,смет.,масло раст)	60	70	7,32	8,54	3,9	4,55	33,12	38,64	82,92	96,74	1,338	1,561	139
	КОФ.НАПИТОК ЗЛАК.НА МОЛОКЕ(коф.нап.,сахар,молоко)	180	200	3,06	3,405	2,7	2,995	16,8	18,67	99,53	110,6	1,58	1,76	151
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			
	ВСЕГО	440	520	16,69	19,135	13,396	17,025	99,56	113,78	469,85	550	10,398	18,261	
	всего за день	1738	2023	68	78	60	61	249	316	1618	1988	44	57	

прие пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
		завтрак												
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ(капуста св,морковь,масло раст.)	40	50	0,255	0,321	1,292	1,739	0,959	1,216	16,244	21,496	7,35	9,2	23
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ(пшено,молоко,сахар,масло слив.)	150	200	4,408	5,877	4,868	6,49	19,467	25,956	134,439	179,25	1,759	2,346	91
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ	7	9	1,82	2,34	2,16	2,43			23,03	29,61			
	КАКАО С МОЛОКОМ(какао пор.,сахар,молоко)	180	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	всего	397	469	11,133	14,458	11,62	14,719	43,486	58,142	315,313	416,26	10,316	12,986	
	БАНАН	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	142,5	142,5	7,5	7,5	368
														34
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(свеклы,зел.горош,яблоко,лук,масло раст)	40		0,664		1,664		3,264		30,84		3,92		
	СУП ЛАПША ДОМАШ(мука,яйцо,лук, масо раст)	150	200	1,33	1,768	3,04	4,056	7,15	9,536	61,35	81,84	0,3	0,4	86
	ПЛОВ ИЗ КУР(куры,масло слив.,морковь,лук,томат,рис)	170	180	16,065	17,004	13,558	14,352	28,418	30,096	299,2	316,8	0,043	0,456	304
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ(лимон,сахар)	150	200	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			
	всего	530	600	19,489	20,242	18,492	18,641	65,352	72,262	504,59	535,84	9,063	7,256	
полдник	КЕФИР	150	200	4,20	5,6	3,60	4,8	6	8	75	100			401
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(мука,молоко,масло сл,сахар,яйцо,дрожжи,изюм,масло раст)	50	60	3,477	4,346	6,54	8,175	33,704	42,13	199,159	248,95	0,16	0,21	142
	всего	200	260	7,677	9,946	10,14	12,975	39,704	50,13	274,159	348,95	0,16	0,21	
														14
ужин	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМ.И СЛАД.ПЕРЦА(помид,перец,масло раст)	40	50	0,339	0,44	2,604	3,509	1,76	2,196	33,03	41,57			
	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧ.В СМЕТАНЕ(мука,масло сл,сметана,сыр,зелень,картофель)	120	130	3,314	3,01	4,597	4,989	20,36	22,057	141,52	153,31	25,28	27,386	110
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ(печень,рис,лук реп,масло слив,яйцо)	50	70	3,195	4,473	3,485	4,879	5,44	7,616	65,833	92,138	2,33	3,269	284
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка,сахар)	180	180											263,264
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			
	ВСЕГО	430	470	9,748	10,823	11,106	13,797	45,28	49,589	328,783	375,42	27,61	30,655	
всего за день		1707	1949	50	58	52	61	225	262	1565	1819	55	59	

день 14														
прие пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ПОМИДОР СВЕЖ	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,00	1,50	5,60	8,40	4,00	6,00	70
	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ(яйцо,молоко,говядина,масло слив)	150		18,56		22,77		2,91		290,78		0,63		224
	ОМЛЕТ С РИСОМ(яйцо,молоко,мука,масло слив,рис)		200		18,19		30,65		45,85		532,31		0,52	221
	БАТОН	20	30	1,50	2,25	0,58	0,87	10,10	15,15	52,60	78,90	0,01	0,01	1
	МОЛОКО	180	200	5,48	6,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,00	2,46	2,73	400
	всего	390	490	25,86	27,01	28,27	37,00	23,08	72,58	450,98	732,61	7,10	9,26	
обед	НЕКТАРИН(ГРУША)	100	100	1,10	1,10	0,30	0,30	10,60	10,60	44,00	44,00			368
	СУП КАРТ.ПРОТЕРТЫЙ С ГРЕНКАМИ(карт,морковь,лук,масло раст,масло слив)	150	200	3,18	4,23	4,25	5,66	15,54	20,72	113,10	150,80	4,55	6,06	79
	ПЕРЕЦ,ФАРШИР.МЯСОМ И РИСОМ(перец,рис,лук,масло слив,говядина,сухари)	140	180	9,50	12,50	5,80	8,00	16,80	22,00	157,00	209,00	6,00	8,00	299
	СОК	150	200					15,75	21,00	72,00	96,00			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,52	9,52	47,20	47,20			399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,20	8,20	41,20	41,20			
полдник	всего	480	620	15,58	19,63	10,47	14,08	65,81	81,44	430,50	544,20	10,55	14,06	
	ВАРЕНЕЦ	150	200	4,20	5,60	3,75	5,00	6,30	8,40	76,50	102,00			401
	БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(мука,масло сл,дрожжи,сахар,яйцо,молоко,масло раст)	50	60	3,82	4,67	8,68	10,68	32,98	38,68	217,06	259,85	0,17	0,21	140
	всего	200	260	8,023	10,274	12,427	15,678	39,28	47,08	293,557	361,85	0,17	0,21	
	КОТЛЕТА РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ(куры,хлеб,молоко,мука,масо слив)	60	70	11,64	13,58	13,14	15,33	13,46	15,70	223,00	260,17	0,67	0,78	305
	СВЕКЛА ТУШ В СМЕТ.СОУСЕ(свекла,масло слив,лук,сметана,мука)	120	150	1,36	1,70	1,55	1,94	12,48	15,60	71,64	89,55	1,71	2,14	340
ужин	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК(яблоко,сахар,изюм) /КИСЕЛЬ ИЗ													
	СВ.ЯБЛ(яблоко,сахар,крахмал)	180	180	0,14	0,13	10,92	0,13	21,89	28,42	89,09	108,31	0,88	3,96	399/170
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,52	9,52	47,20	47,20			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			
	ВСЕГО	400	450	16,044	18,972	26,032	17,932	65,548	81,539	472,128	567,03	3,256	6,88	
	всего за день	1570	1920	67	77	77	85	204	293	1691	2250	21	30	

день 15

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.	
				б		ж		у							
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
	ГРУША ПОРЦ	40	60	0,16	0,24	0,16	0,24	4,12	6,18	18,4	27,6			368	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог,яблоко,сахар,яйцо,масло слив,смет)	140		19,054		14,938		20,4		292,838		1,855		240	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ(лапша, творог, яйцо, сахар, масло раст, сметана, сухари)		150		13,31		11,66		31,2		283		0,13	212	
	СОУС МОЛОЧ(молоко,масло сл., мука, сахар)	30	30	0,61	0,61	1,57	1,57	2,1	2,12	25,1	25,14	0,9	0,9	35	
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ(чай черный байховый, сахар, молоко)	200	200	2,418	2,418	2,15	2,15	18,84	18,84	99,672	99,672	1,4	1,4	153	
	всего	430	470	23,742	18,828	19,398	16,49	55,6	73,49	488,61	514,31	4,162	2,44		
	СНЕЖОК	100	200	2,80	5,6	2,50	5	11	22	78	155,56			401	
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ(рыба, лук, масло раст,масло слив., морковь, зелень, карт)	150	200	3,49	3,629	1,09	1,609	6,4	8,414	47,75	60,545	8,816	11,792	38	
	СОЛЯНКА С МЯСОМ(говядина, лук, капуста, масло сл., мука, морковь, томат)	170	200	19,884	23,393	21,326	25,089	14,003	16,471	327,11	384,84	85,3	100,353	124	
обед	КОМПОТ ИЗ ГРУШ(груша, изюм, сахар)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18,08	21,7	73,93	8,72	1,3	1,56	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2				
	всего	520	630	27,187	30,852	23,052	27,358	60,963	69,065	560,79	566,1	95,416	113,705		
	всего														
	ужин	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ ПРЕСНОЕ(мука, сахар, масло сл, яйцо)	30	30	2,04	2,04	2,17	2,17	16,67	16,67	90,17	90,17	0,006	0,006	136
		КАБАЧКИ ТУШ В СМЕТ(кабачки, мука, масло сл, сметана, сахар)	40	50	0,378	0,473	1,795	2,244	2,437	3,047	27,4	34,25	4,324	5,405	341
		КАРТ. ОТВАР, ЗАПЕЧ. С РАСТ.МАСЛОМ(карт, масло раст)	110	130	1,939	2,292	3,418	4,04	20,262	23,946	121,61	143,72	24,86	29,38	107
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ(говядина, лук репч, хлеб, масло раст)	60	80	9,188	12,251	9,918	13,224	3,936	5,248	140,774	187,7	0,6	0,8	70
		СОК	180	180					20,16	20,16	81	81	3,6	3,6	399
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8				
ВСЕГО		450	530	15,655	21,406	17,621	22,308	76,425	95,651	525,754	669,44	33,39	39,191		
всего за день		1500	1830	69	77	63	71	204	260	1653	1905	133	155		

день 16

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ЯБЛОКО(ГРУША) ПОРЦ	40	50	0,24	0,3	0,04	0,05	4	5	24	30	10,4	13	368
	КАША МАННАЯ МОЛОЧ.ЖИД. (молоко,крупа манная,сахар,масло слив.)	150	200	3	5	5	7	15	20	130	180	1	1,4	160
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			
	С МАСЛОМ	5		0,04		3		0,1		40				6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай)	150	180					9	12	30	40	0,3	0,4	264
	всего	365	460	4,28	7,3	8,24	7,25	37,1	51	268	320	11,7	14,8	
	СОК	160	100	0,5	0,313			15	15	60	60	3	3	
обед		40		0,4		1,5		2		30		10		33
	САЛАТ ИЗ РЕД. И МОРК(ред.,лук,морк,масло раст.)	150	200	3	3,2	4	4,8	15	15,2	110	112	5	5,6	101
	СУП ШАХТЕРСКИЙ(карт.,крупа гречн.,лук,морк.,масло слив,сметана)	60	70	13,40	15,64	7,72	9,00	9,348	10,906	158,11	184,46	30,93	36,08	82,00
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ(печень,мука,лук репч,сметана,масло слив)	120	130	1,056	1,144	1,896	2,054	7,96	8,923	51,088	55,345	9,04	9,793	109
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(картофель,масло слив,молоко)	150	180	0,1	0,2	0,1	0,1	20	25	80	90	1,5	1,5	302
	КОМПОТ ИЗ ГРУШ,КОМПОТ ЯБЛОКИ(ГРУША) И С/Ф(яблоки(груша),с/ф,сахар)	10	30	0,5	2	0,1	0,2	4	14	22	70			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	1,5	5	0,1	0,3	7	20	33	100			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	540	640	19,958	27,179	15,413	16,4572	65,308	94,029	484,198	611,81	56,467	52,975	
	всего	170	200	4,76	5,6	4,25	5	18,7	22	132,215	156			401
полдник	СНЕЖОК	35	50	2,485	3,55	6,44	9,2	22,645	32,35	154,7	221			
	ПЕЧЕНЬЕ	205	250	7,245	9,15	10,69	14,2	41,345	54,35	286,915	377	0	0	
ужин	всего	40	60	0,27	0,4	2,7	4	2,7	4	33	50	9,33	14	22
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(капуста,морк,лук,яблоко,лимон,сахар,масло раст)	150		10,905		13,842		4,464		184,938		1,185		100
	ОМЛЕТ НАТУР.С СЫРОМ(яйцо,молоко,сыр,масло слив)		150		18,75		18,75		23,75		350		0,75	133
	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ(творог,крупа манная,яйцо,сахар,мука,масло слив,масло раст)		30		0,2		0,02		15		75		0,2	359
	СОУС АБРИКОСОВЫЙ(абрикосы,сахар)	180	200	1	1	1	1	10	13	75	90	1	1	248
	КАКАО С МОЛОКОМ(какао,молоко,сахар)	30	20	2	1,5	0,2	0,2	14	9	70	44			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	5	3	0,2	0,2	20	14	100	66			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	430	480	19,175	24,85	17,942	24,17	51,164	78,75	462,938	675	11,515	15,95	
	ВСЕГО	1700	1930	51	69	52	62	210	293	1562	2044	83	87	
всего за день														

день 17

день 17		наименование блюда		выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамины		№ рец.
прием пищи	б					ж		у								
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
завтрак	БАНАН ПОРЦ	40	50	0,60	0,75	0,20	0,25	4,20	10,50	38,00	47,50	4,00	5,00	368,00		
	СУП МОЛОЧ.ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ(вермишель,молоко,масло слив,сахар)	150		4,30		4,90		18,39		130,53		1,88		55,00		
	СУП МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВЫЙ(крупа гречн., молоко,масло слив,сахар)		200		8,00		9,00		30,00		240,00			30,00		
	БАТОН	20	30	1,00	2,00	0,20	0,20	9,00	14,00	44,00	70,00					
	С СЫРОМ	5	10	1,30	2,60	1,34	2,68			17,60	35,20	0,10	0,20	7,00		
	КОФЕ СГУЩ МОЛОКОМ(кофе,молоко,сахар)	180	200	2,00	3,00	2,00	3,00	12,00	13,00	80,00	85,00	0,50	0,50	13110		
	всего	395	490	9,2	16,35	8,64	15,13	43,59	67,5	310,13	477,7	6,48	5,7			
ОБЕД	ГРУША ПОРЦ	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00	5,00	5,00	368		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛ.ОГУРЦАМИ(свекла,сол.огурцы,масло раст)	40	60	0,40	0,50	2,40	4,00	2,40	3,00	32,00	50,00	3,20	5,00	30		
	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ(пшено,томат-паста,кваш.капуста,морк,лук,масло раст)	150	200	1,00	2,00	3,00	5,00	5,00	7,00	45,00	80,00	7,00	12,00	72		
	МЯСО КУР ОТВ В СОУСЕ(мясо кур,мука,масло слив,соль)	60	70	6,86	8,00	7,71	9,00	2,00	3,00	102,86	120,00	0,429	0,50	219		
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(рис,масло слив)	110	130	3,27	3,86	3,18	3,76	23,24	27,47	134,64	159,12			313		
	КОМПОТ ИЗ АБРИКОС/КИСЕЛЬ ИЗ АБРИКОС(черная смородина,сахар,крахмал)	150	200	0,05	0,05	0,03	0,04	20,00	25,00	75,00	100,00	1,00	2,00	378		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,00	2,00	0,20	0,20	8,00	14,00	44,00	70,00					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1,50	5,00	0,10	0,30	7,00	20,00	33,00	100,00					
	всего	540	720	14,08	21,41	16,62	22,30	67,64	99,47	466,50	679,12	11,63	19,50			
	полдник	РЯЖЕНКА	150	180	4,50	5,40	6,00	7,20	6,30	7,56	96,00	115,20	0,50	0,50	401	
	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ(мука,молоко,сахар,яйцо,масло раст,масло слив,дрожжи)	50	70	3,00	5,00	5,00	7,00	20,00	30,00	150,00	200,00			34		
	всего	200	250	7,50	10,40	11,00	14,20	26,30	37,56	246,00	315,20					
ужин	ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА(огурец,редис)	40	60	0,40	0,50	1,60	3,00	2,40	4,00	24,00	45,00	6,40	10,00	70		
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(картофель,томат,масло слив,зелен	120	130	2,16	2,34	2,58	2,79	21,31	23,08	111,75	121,06	28,71	31,11	111		
	РЫБА ОТВАРНАЯ(рыба,лук,морк,масло слив)	60	70	9,00	10,50	4,00	4,67	0,30	0,35	80,00	93,33	0,50	0,58	215		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(чай,сахар,лимон)	150	180	0,04	0,04			10,00	12,00	35,00	45,00	1,50	2,00	364		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	2,00	1,50	0,20	0,20	14,00	9,00	70,00	44,00					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	5,00	3,00	0,20	0,20	20,00	14,00	100,00	66,00					
	ВСЕГО	430	480	18,60	17,88	8,58	10,86	68,01	62,43	420,75	414,39	37,11	43,69			
	всего за день	1565	1940	49	66	45	62	206	267	1443	1886	55	69			

день 18

день 18		наименование блюда		выход		пищевые вещества						зн.ценность		витамин с		№ рец.
прием пищи	б					ж		у								
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с			
завтрак	БАНАН	40	50	0,6	0,75	0,2	0,25	8,4	10,5	38	47,5				70	
	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ(крупа овсяная,молоко,сахар,масло слив)	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22		177	
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ(чай, молоко)	180	200	3	3	4	5	15	20	115	125				35	
	всего	390	480	12,11	15,81	12,74	16,79	62,84	85,76	424	549,5	0,91	1,22			
обед	ПОМИДОР ПОРЦ	50	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1	1	6	8				70	
	БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ(вермишель, морк, лук, масло раст, масло слив, томат-паста)	150	200	1	1,6	1	1,6	9	12	50	68	1,5	2		35	
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ(мясо кур, хлеб, молоко, мука, масло раст)	60	70	10	12	9	10	9	10	155	185	0,2	0,3		519	
	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ(кабачки, масло раст, мука, сметана)	110	150	1	1,5	6	9	7,5	10	80	110	6,5	9		3513	
	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА(шиповник, сахар)	150	180	0,3	0,5	0,1	0,1	9	12	55	65				63	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,5	2	0,1	0,2	4	14	22	70					
	всего	530	690	13,3	18,1	16,3	21	39,5	59	368	506	8,2	11,3			
полдник	СОК	200	200	0,56	0,56			20	20	71	71	3,33	3,33		399	
	ПРЯНИК	50	50	5	5	15	15	35	35	300	300					
	всего	250	250	5,56	9,00	15,00	15,00	55,00	35,00	371,00	371,00	3,33	3,33			
ужин	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ПОРЦ/САЛАТ ИЗ СЛ.ПЕРЦА(перец, масло раст)	40	50	0,4	0,456	0,08	3,65	1,6	1,425	10,4	40,38	80	5,7		70	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ(карт, масло раст, лук репч, морковь, сметана, мука)	120	130	1,848	2,002	7,14	7,735	18,6	20,219	148,8	161,2	9	9,79		133	
	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ(хек, кальмар, хлеб, молоко, яйцо, масло раст)	60	70	36,882	43,029	6,540	7,630	5,448	6,356	228	266	1,092	1,274		272	
	КАКАО С МОЛОКОМ(молоко, какао, сахар)	180	200	1	1	1	2	10	13	75	90	1	1		248	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	3	3	0,2	0,2	14	14	66	66					
	ВСЕГО	420,0	470,0	43,13	49,49	14,96	21,22	49,65	55,00	528,20	623,58	91,1	17,8			
всего за день		1790	2090	75	93	59	74	227	255	1762	2121	107	37			

день 19														
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ГРУША ПОРЦ	40	50	0,24	0,3	0,08	0,05	4	5	24	30	10,4	13	368
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖ.С С/Ф(творог,крупа манная,яйцо,сахар,с/ф,масло слив,сметан	150	150	11,538	11,538	11,538	11,538	23,077	23,077	288,46	288,46	1,154	1,154	131
	СОУС МОЛОЧ.СЛАДКИЙ(молоко,масло слив,мука,сахар)/СМЕТАНА	30	15	0,50	0,39	1,50	3,75	4,00	0,38	30,00	37,20	0,10	0,10	351
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			
	СЫРОМ		5		1,00		1,00				15,00		0,10	7
	МОЛОКО	150	180	3	4	3	4	6	7	70	85	1,5	2	400
	всего	390	430	16,278	19,228	16,318	20,538	46,077	49,452	456,462	525,66	13,154	16,354	
обед	СОК	150	180					18	21,6	72	86,4			368
	ОГУРЕЦ ПОРЦ	40	60	0,1	0,2			0,4	0,5	2	3	1	2	
	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ(свекла,лук,морк,томат,масло слив,масло раст,сметана,карт	150	200	1	1,6	2	4	7	12,5	55	76	8,5	10	36
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(хек,лук репч)	50		8,708		1,183		0,130		45,830		0,170		245
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ		70		6,685		0,858		6,851		71,75		1,181	260
	КАРТОФ.ЗАПЕЧ.В СМЕТАНЕ(мука,масло,сметана,сыр,зелень,картоф)	130	150	3,010	3,473	6,507	7,508	22,057	25,450	153,32	176,90	27,387	31,60	110
	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ(клюква,сахар,крахмал)	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20	25	80	100	1,5	2	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,5	1,5	0,1	0,2	4	9	22	44			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1	5	0,1	0,2	7	20	33	100			
всего	540	730	14,418	18,558	9,99	12,866	60,587	99,301	391,146	571,65	38,557	46,781		
полдник	ВАРЕНЕЦ	150	180	4	5	4	5	6	7	75	90	0,5	0,5	401
	ПЛЮШКА(мука,сахар,яйцо,молоко,масло слив,дрожжи)	50	70	3	4,2	3	4,2	23	32,2	130	182	0,01	0,014	474
	всего	200	250	7	9	7	9,2	29	39,2	205	272	0,51	0,514	
ужин	РЕДИС ПОРЦ	40	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	2	10	12	12	15	
	ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ(крупа гречн,лук,морк,масло слив)	110	130	5,5	6,5	4,4	5,2	33	39	181,5	214,5	0,55	0,65	44\3
	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ(печень,лук,яйцо,мука,масло слив,масло раст)	50	70	3,75	6,125	6,25	8,75	4,38	6,125	93,75	131,25	0,625	0,875	174
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай)	150	180											263,264
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2	2	0,2	0,2	14	14	70	70			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	5	2	0,2	0,2	20	14	100	66			
	ВСЕГО	410	490	16,75	17,125	11,15	14,45	72,88	75,125	455,25	493,75	13,175	16,525	
всего за день	1690	2080	58	69	48	62	215	270	1583	1953	66	81		
день 20														
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	НЕКТАРИН(ПЕРСИК) ПОРЦ	40	50	0,36	0,45	0,04	0,05	3,8	4,75	18	22,5			368
	КАША АССОРТИ(рис,пшено,молоко,сахар,масло слив)	130	200	3	5	4	6	15	25	120	170	0,4	0,5	16\4
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			
	СЫРОМ	6	7	1,56	1,82	1,851	2,16			19,74	23,03			
	С МАСЛОМ		5		0,04		3		0,1		40			6
	ЧАЙ С САХАРОМ(чай,сахар,молоко)	180	200	3	3	3	4	19	20	115	120			35
	всего	376	492	8,92	12,31	9,091	15,41	46,8	63,85	316,74	445,53	0,4	0,5	
обед	РЯЖЕНКА	150	180	4,50	5,40	6,00	7,20	6,30	7,56	96,00	115,20			401
	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛ.ОГУРЦАМИ(картоф,лук,сол.огурец,морк,масло раст)	40		0,5		5		4		70		5		43
	СУП РЫБНЫЙ(рыб.консерв,картоф,морк,лук,масло слив)	150	200	4	5,3	5	6,67	20,0	26,7	110	146,67	9,5	12,67	41
	МЯСО ОТВАР.В МОЛОЧ.СОУСЕ(говядина,молоко,мука)	60	80	9	12	6	8	5	8	108	144	0,18	0,24	2\8
	РИС С ТОМАТ.ПОДЛИВОЙ(рис,томат,масло слив,морк,лук)	120	130	2,4	2,6	4,8	5,2	18	19,5	168	182	4,8	5,2	191
	СОК	150	180	0,47	0,563			22,5	27	90	108	3	4	373
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,5	1,5	0,1	0,2	4	9	22	44			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	50	2	5	0,2	0,5	14	35	66	165			
	всего	550	660	18,87	26,963	21,1	20,57	87,5	125,17	634	789,67	22,48	11,22	
уплотненный ужин	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОР И СЛ.ПЕРЦА(перец помидор масло раст)	40	50	0,339	0,44	2,604	3,509	5,198	6,5	44,282	55,35	22,65	31,1	14
	ОМЛЕТ С КАРТОФ.(яйцо,картоф,молоко,масло раст)	150	200	5	6,67	5	6,67	8	10,67	100	133,33	1	1	4\6
	КОФЕ НА МОЛОКОМ(кофе, молоко,сахар)	180	200	2	3	2	3	10	12	80	85	0,5	0,5	13\10
	БУЛОЧКА ГОРОДСКАЯ(мука,масло слив,молоко,яйцо,сахар,дрожжи)	50		4		3		25		148				500
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2	2	0,2	0,2	14	14	70	70			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	5	5	0,2	0,2	20	20	100	100			
	ВСЕГО	480	510	18,339	17,11	13,004	13,579	82,198	63,17	542,282	443,68	24,15	1	
всего за день	1556	1842	51	62	49	57	223	260	1589	1794	47	12		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				595	717	560	663	2168	2736	16004	19598	730	731	
СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ				60	72	56	66	217	274	1600	1960	73	73	