

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,86	8,88	32,08	240,86	1,96	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
ЗАВТРАК	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>634</b>	<b>16,79</b>	<b>14,25</b>	<b>75,42</b>	<b>496,94</b>	<b>3,458</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	13
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	10,96	89,36	15,2	160
ОБЕД	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,19	13,26	4,54	186,26	0,912	282
ОБЕД	Рагу овощное (3-й вариант)	140	2,52	5,67	14,78	120,26	11,998	344
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	79,26	5,85	528
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>688</b>	<b>20,66</b>	<b>28,71</b>	<b>67,48</b>	<b>615,22</b>	<b>39,691</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	458
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>19,25</b>	<b>13,25</b>	<b>51,77</b>	<b>401,91</b>	<b>2,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1622</b>	<b>56,70</b>	<b>56,21</b>	<b>194,67</b>	<b>1514,07</b>	<b>45,949</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	3,02	3,98	31,30	172,68	0	168.2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
ЗАВТРАК	Фрукты и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>14,31</b>	<b>16,79</b>	<b>77,30</b>	<b>517,89</b>	<b>11,676</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	14
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	8,24	57
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	0,483	277
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>678</b>	<b>17,64</b>	<b>19,34</b>	<b>69,30</b>	<b>539,84</b>	<b>39,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с рисом	120	10,58	16,88	24,55	292,24	0,3	221
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041	393
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>13,86</b>	<b>17,30</b>	<b>54,23</b>	<b>427,86</b>	<b>0,341</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1598</b>	<b>45,81</b>	<b>53,43</b>	<b>200,83</b>	<b>1485,59</b>	<b>51,267</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая	200	6,86	9,12	24,48	208,66	1,96	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	394
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>654</b>	<b>19,09</b>	<b>17,88</b>	<b>73,69</b>	<b>532,48</b>	<b>4,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	11,22	16
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	6,6	80
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,19	13,26	4,54	186,26	0,912	282
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	140	2,88	4,54	13,20	105,14	24,024	336
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>738</b>	<b>21,74</b>	<b>24,96</b>	<b>79,95</b>	<b>633,2</b>	<b>43,187</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с яблоками	100	5,63	3,59	35,83	202,66	7,8	570
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	39,9	0	516
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>6,53</b>	<b>3,69</b>	<b>54,81</b>	<b>283,56</b>	<b>17,8</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1792</b>	<b>47,36</b>	<b>46,53</b>	<b>208,45</b>	<b>1449,24</b>	<b>65,727</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>610</b>	<b>15,79</b>	<b>17,08</b>	<b>56,57</b>	<b>443,86</b>	<b>17,296</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	6,02	76
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	11,78	12,91	14,90	223,01	1,136	286
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>748</b>	<b>22,36</b>	<b>24,67</b>	<b>89,51</b>	<b>671,07</b>	<b>29,447</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг рыбный запеченный	150	22,48	10,14	12,75	233,34	3,21	269
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>25,69</b>	<b>10,56</b>	<b>41,54</b>	<b>365,23</b>	<b>3,214</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1728</b>	<b>63,84</b>	<b>52,31</b>	<b>187,62</b>	<b>1480,16</b>	<b>49,957</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ЗАВТРАК</b>	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>624</b>	<b>14,94</b>	<b>13,30</b>	<b>82,32</b>	<b>508,96</b>	<b>18,454</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	4,66	81
<b>ОБЕД</b>	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24	0,16	7,61	36,82	0	115
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,62	13,47	8,21	204,68	1,192	305
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	140	2,67	4,03	21,48	132,86	19,6	318
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>25,12</b>	<b>22,62</b>	<b>101,65</b>	<b>712,34</b>	<b>28,732</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с морковью	130	11,04	10,43	21,57	221,64	1,3	238
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>16,44</b>	<b>12,23</b>	<b>28,77</b>	<b>288,64</b>	<b>2,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1674</b>	<b>56,50</b>	<b>48,15</b>	<b>212,74</b>	<b>1509,94</b>	<b>49,926</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая	205	6,21	5,29	27,90	184,01	0	168
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>609</b>	<b>14,85</b>	<b>10,41</b>	<b>63,94</b>	<b>409,3</b>	<b>1,444</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	6,05	1,43	62,12	7,26	37 пермь
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8	6,6	82
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,19	13,26	4,54	186,26	0,912	282
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>21,11</b>	<b>26,79</b>	<b>73,38</b>	<b>620,48</b>	<b>33,016</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>8,03</b>	<b>5,50</b>	<b>45,63</b>	<b>264,29</b>	<b>0,904</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1709</b>	<b>43,99</b>	<b>42,70</b>	<b>182,95</b>	<b>1294,07</b>	<b>35,364</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая	200	5,40	5,02	35,66	209,52	0	168.1a
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,8	0,091	7
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>457</b>	<b>14,77</b>	<b>14,84</b>	<b>70,99</b>	<b>477,84</b>	<b>1,391</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,11	3,17	42,78	7,5	17

ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,28	87,8	7,02	58
ОБЕД	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	17,64	9,72	42,58	328,72	1,8	375
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	18,79	79,26	5,85	528
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>668</b>	<b>23,49</b>	<b>18,76</b>	<b>92,80</b>	<b>638,26</b>	<b>22,201</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	16,65	11,66	14,31	226,9	0,481	237
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>22,73</b>	<b>17,08</b>	<b>24,39</b>	<b>340,24</b>	<b>3,221</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>60,99</b>	<b>50,68</b>	<b>188,18</b>	<b>1456,34</b>	<b>26,813</b>	
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	394
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>624</b>	<b>14,21</b>	<b>13,17</b>	<b>80,08</b>	<b>495,71</b>	<b>18,16</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,33	6,10	2,29	64,81	13,65	30 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	8,20	3,00	25,20	159,14	17,8	149
ОБЕД	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,19	13,26	4,54	186,26	0,912	282
ОБЕД	Капуста тушеная	140	2,88	4,54	13,20	105,14	24,024	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>738</b>	<b>27,54</b>	<b>28,70</b>	<b>89,97</b>	<b>728,05</b>	<b>56,817</b>	
ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	120	20,63	10,02	4,93	192	0,984	268
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041	393
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>23,91</b>	<b>10,44</b>	<b>34,61</b>	<b>327,62</b>	<b>1,025</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1722</b>	<b>65,66</b>	<b>52,31</b>	<b>204,66</b>	<b>1551,38</b>	<b>76,002</b>	
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	0,18	215
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,8	0,091	7

ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>503</b>	<b>19,69</b>	<b>22,91</b>	<b>41,41</b>	<b>451,64</b>	<b>16,571</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	14,78	67
ОБЕД	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	12,51	9,80	26,50	244,4	3,927	291
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>633</b>	<b>18,11</b>	<b>19,28</b>	<b>70,02</b>	<b>527,94</b>	<b>31,488</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	150	16,64	11,91	25,36	271,25	0,45	235
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,20	123,6	1,1	382
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>17,22</b>	<b>11,97</b>	<b>55,56</b>	<b>394,85</b>	<b>1,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1486</b>	<b>55,02</b>	<b>54,16</b>	<b>166,99</b>	<b>1374,43</b>	<b>49,609</b>	
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая	210	3,17	3,89	26,38	153,01	0	185.4a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>554</b>	<b>11,34</b>	<b>10,83</b>	<b>72,33</b>	<b>433,29</b>	<b>11,58</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	3,05	2,78	43,18	22,98	2 пермь
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	3,56	3,18	11,94	89,66	8,96	151
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	80	16,50	20,25	2,11	256,7	2,48	410
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>27,32</b>	<b>31,68</b>	<b>70,52</b>	<b>677,84</b>	<b>52,664</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302	0	473
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041	393
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>7,92</b>	<b>6,14</b>	<b>64,22</b>	<b>343,62</b>	<b>0,041</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1534</b>	<b>46,58</b>	<b>48,65</b>	<b>207,07</b>	<b>1454,75</b>	<b>64,285</b>	
<b>ДЕНЬ 11</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	6,21	5,29	27,90	184,01	0	168.9
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392

<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>609</b>	<b>14,85</b>	<b>10,41</b>	<b>63,94</b>	<b>409,3</b>	<b>1,444</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний	200	1,66	4,08	11,82	90,6	9,44	75
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	11,78	12,91	14,90	223,01	1,136	286
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
<b>ОБЕД</b>	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,15	19,60	83,32	20,25	529
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>748</b>	<b>22,48</b>	<b>21,69</b>	<b>91,52</b>	<b>655,03</b>	<b>33,737</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	458
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>19,25</b>	<b>13,25</b>	<b>51,77</b>	<b>401,91</b>	<b>2,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1657</b>	<b>56,58</b>	<b>45,35</b>	<b>207,23</b>	<b>1466,24</b>	<b>37,981</b>	
<b>ДЕНЬ 12</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ЗАВТРАК</b>	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>17,00</b>	<b>18,19</b>	<b>65,49</b>	<b>492,41</b>	<b>17,63</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	14
<b>ОБЕД</b>	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,28	87,8	7,02	58
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Говядина, тушенная с черносливом	70	11,14	11,40	4,05	162,29	0,7	367
<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая	140	8,01	5,40	35,95	224	0	165
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100	398
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>728</b>	<b>25,65</b>	<b>24,77</b>	<b>91,83</b>	<b>709,03</b>	<b>120,003</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Драчена	120	12,02	16,50	7,13	225,89	0,396	228
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>15,23</b>	<b>16,92</b>	<b>35,92</b>	<b>357,78</b>	<b>0,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1708</b>	<b>57,88</b>	<b>59,88</b>	<b>193,24</b>	<b>1559,22</b>	<b>138,033</b>	
<b>ДЕНЬ 13</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая	200	6,86	9,12	24,48	208,66	1,96	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	394
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>444</b>	<b>13,01</b>	<b>15,02</b>	<b>59,75</b>	<b>427,94</b>	<b>3,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69,24	4,632	32
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	14,78	67
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	100	9,50	15,30	11,40	221	0,8	395
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>708</b>	<b>18,32</b>	<b>29,25</b>	<b>80,27</b>	<b>659,04</b>	<b>38,487</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, тушенная с овощами	110	12,01	5,60	3,02	110	3,564	247
<b>ПОЛДНИК</b>	Пюре из гороха с маслом	120	11,96	2,96	28,86	190,01	0	423
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>27,18</b>	<b>8,98</b>	<b>60,67</b>	<b>431,9</b>	<b>3,568</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>58,51</b>	<b>53,25</b>	<b>200,69</b>	<b>1518,88</b>	<b>45,355</b>	
<b>ДЕНЬ 14</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,14	9,68	38,40	273	1,46	180
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ЗАВТРАК</b>	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>19,40</b>	<b>21,93</b>	<b>85,43</b>	<b>615,25</b>	<b>17,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	13
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,78	2,88	13,54	87,48	13,32	136
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Пудинг рыбный запеченный	150	22,48	10,14	12,75	233,34	3,21	269
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376



ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>808</b>	<b>31,52</b>	<b>22,95</b>	<b>91,54</b>	<b>702</b>	<b>39,615</b>	
ПОЛДНИК	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,10	131,8	0,98	92
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>13,77</b>	<b>10,06</b>	<b>45,17</b>	<b>326,69</b>	<b>0,984</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1908</b>	<b>64,69</b>	<b>54,94</b>	<b>222,14</b>	<b>1643,94</b>	<b>58,509</b>	
<b>ДЕНЬ 15</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	3,02	3,98	31,30	172,68	0	168.2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
ЗАВТРАК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
ЗАВТРАК	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>654</b>	<b>16,37</b>	<b>13,68</b>	<b>82,19</b>	<b>516,5</b>	<b>3,02</b>	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,73	12,78	5
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	2,04	4,36	12,48	97,46	1,3	163
ОБЕД	Суфле куриное с рисом	77	13,04	12,40	3,48	177,62	0	311
ОБЕД	Картофель в молоке	140	3,28	3,49	22,62	118,16	15,078	319
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>727</b>	<b>22,78</b>	<b>26,95</b>	<b>89,41</b>	<b>676,97</b>	<b>29,558</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	11,04	10,43	21,57	221,64	1,3	238
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	399.4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>11,79</b>	<b>10,43</b>	<b>36,72</b>	<b>284,97</b>	<b>4,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1661</b>	<b>50,94</b>	<b>51,06</b>	<b>208,32</b>	<b>1478,44</b>	<b>36,878</b>	
<b>ДЕНЬ 16</b>								
ЗАВТРАК	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,49	2,91	55,59	264,08	0,48	277
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6

<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>554</b>	<b>13,13</b>	<b>8,03</b>	<b>91,63</b>	<b>489,37</b>	<b>1,924</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	35
<b>ОБЕД</b>	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5	74
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Котлеты из говядины с овощами	80	13,65	14,37	3,54	198,62	17,272	385
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	9,675	374
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>688</b>	<b>23,25</b>	<b>26,43</b>	<b>82,18</b>	<b>661,99</b>	<b>55,012</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный	100	9,10	15,74	71,38	457,22	0,26	460
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>15,18</b>	<b>21,16</b>	<b>81,46</b>	<b>570,56</b>	<b>3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>51,56</b>	<b>55,62</b>	<b>255,27</b>	<b>1721,92</b>	<b>59,936</b>	
<b>ДЕНЬ 17</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,86	8,88	32,08	240,86	1,96	2
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	395
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>18,23</b>	<b>20,83</b>	<b>76,46</b>	<b>568,31</b>	<b>13,356</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,33	6,10	2,29	64,81	13,65	30 пермь
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	6,6	80
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	100	8,82	5,65	12,66	136,88	12,52	298
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>738</b>	<b>19,52</b>	<b>18,50</b>	<b>94,54</b>	<b>624,01</b>	<b>33,201</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с картофелем	140	9,90	18,37	10,36	247,06	5,418	218
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041	393
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>13,18</b>	<b>18,79</b>	<b>40,04</b>	<b>382,68</b>	<b>5,459</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1678</b>	<b>50,93</b>	<b>58,12</b>	<b>211,04</b>	<b>1575</b>	<b>52,016</b>	
<b>ДЕНЬ 18</b>								

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая	210	3,17	3,89	26,38	153,01	0	185.4a
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>454</b>	<b>10,44</b>	<b>10,73</b>	<b>63,33</b>	<b>392,29</b>	<b>1,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,77	3,08	6,56	57,06	2,952	39
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	14,78	67
<b>ОБЕД</b>	Сметана	8	0,20	1,18	0,28	12,7	0,031	488 пермь
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,19	13,26	4,54	186,26	0,912	282
<b>ОБЕД</b>	Картофель, тушеный в соусе	150	3,23	9,36	23,29	190	10,905	133
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>748</b>	<b>21,53</b>	<b>31,40</b>	<b>85,91</b>	<b>713,82</b>	<b>29,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с яблоками	130	12,88	10,22	11,88	189,84	2,665	240
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>18,96</b>	<b>15,64</b>	<b>21,96</b>	<b>303,18</b>	<b>5,405</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1532</b>	<b>50,93</b>	<b>57,77</b>	<b>171,20</b>	<b>1409,29</b>	<b>36,965</b>	
<b>ДЕНЬ 19</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	33,72	213,88	1,82	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	394
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	0,096	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье	30	0,68	1,06	6,74	37,54	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>17,33</b>	<b>19,04</b>	<b>80,13</b>	<b>560,64</b>	<b>18,256</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
<b>ОБЕД</b>	Уха рыбацкая	200	9,50	3,00	9,90	104,36	15,88	157
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116	3,056	256
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	321
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>27,79</b>	<b>15,15</b>	<b>77,82</b>	<b>560,2</b>	<b>58,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>12,26</b>	<b>8,64</b>	<b>65,40</b>	<b>388,34</b>	<b>2,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>57,38</b>	<b>42,83</b>	<b>223,35</b>	<b>1509,18</b>	<b>79,226</b>	
<b>ДЕНЬ 20</b>								

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	397
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,4	0	6
<b>ЗАВТРАК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,44	401.1
<b>ЗАВТРАК</b>	Вафля	30	0,29	0,25	7,30	30,79	0,054	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>654</b>	<b>17,78</b>	<b>13,97</b>	<b>68,29</b>	<b>469,47</b>	<b>3,974</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60	0,59	3,67	2,35	44,84	11,46	39 пермь
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	200	2,04	4,36	12,48	97,46	1,3	163
<b>ОБЕД</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	12,46	9,02	21,79	218,09	9,648	302
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100	398
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>19,07</b>	<b>17,93</b>	<b>74,06</b>	<b>535,17</b>	<b>122,408</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный)	150	16,64	11,91	25,36	271,25	0,45	235
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	399.4
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	41	10	368в
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>18,29</b>	<b>12,01</b>	<b>49,51</b>	<b>375,58</b>	<b>13,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1804</b>	<b>55,14</b>	<b>43,91</b>	<b>191,86</b>	<b>1380,22</b>	<b>139,832</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>33032</b>	<b>1096,99</b>	<b>1027,86</b>	<b>4038,50</b>	<b>29832,3</b>	<b>1199,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1651,6</b>	<b>54,85</b>	<b>51,39</b>	<b>201,93</b>	<b>1491,615</b>	<b>59,9815</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			<b>14,71</b>	<b>31,01</b>	<b>54,15</b>	<b>29832,3</b>	<b>16,08</b>	