

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными полдниками

Наименования пищевых продуктов приведены в соответствии с утвержденной Главным государственным санитарным врачом по городу Москве от 25.06.2010 номенклатурой пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в образовательных учреждениях

	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2		I, мкг
<b>День 1(понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба"	120	3,79	6,11	15,96	134,44	0,17	12,60	0,04	0,04	110,2	103,6	20,5	0,32	0,13	3,50	120222
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,78	4,25	19,61	127,86	0,20	10,50	0,00	0,00	2,3	0,0	0,5	0,03	0	3,58	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	64,0	4,5	0,08	0,03	0	100102
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0	0	200101
	<b>Итого:</b>		<b>12,81</b>	<b>13,47</b>	<b>44,39</b>	<b>347,10</b>	<b>0,37</b>	<b>23,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>212,50</b>	<b>167,62</b>	<b>25,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>7,08</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	45	0,38	2,27	2,28	31,05	0,02	1,43	0,00	0,70	11,1	22,6	15,6	0,29	0,027	2,62	100407
2	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,67	1,71	10,19	69,65	0,11	8,12	0,00	0,14	14,8	93,4	24,9	2,82	0,105	2,9	110330
3	Гуляш из отварного мяса (25/25)	50	7,31	5,73	1,23	94,29	0,05	0,50	0,01	0,10	12,2	96,7	15,0	1,40	0,1	3,83	120549
4	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	4,0	23,3	5,1	0,50	0,01	1,5	130401
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,7	22,5	16,8	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,73</b>	<b>13,13</b>	<b>72,88</b>	<b>496,62</b>	<b>0,38</b>	<b>10,47</b>	<b>0,03</b>	<b>1,65</b>	<b>103,40</b>	<b>279,50</b>	<b>87,75</b>	<b>6,56</b>	<b>0,35</b>	<b>15,47</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,56	1,98	6,15	76,18	0,08	1,00	0,03	0,03	27,9	41,3	9,3	0,68	0,10	3,83	120611
2	Капуста тушеная	100	2,05	3,94	6,40	67,87	0,03	8,15	0,02	0,27	41,0	34,8	17,6	0,73	0,03	6,56	130201
3	Кисель из ягод быстрозамороженных(черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,05	0,31	0,01	1,25	5,7	18,6	4,9	0,31	0,02	3,28	190301
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,33</b>	<b>8,79</b>	<b>68,99</b>	<b>410,51</b>	<b>0,22</b>	<b>39,46</b>	<b>0,05</b>	<b>1,95</b>	<b>118,88</b>	<b>104,85</b>	<b>41,10</b>	<b>2,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,63</b>	<b>35,64</b>	<b>196,75</b>	<b>1302,22</b>	<b>0,99</b>	<b>78,11</b>	<b>0,14</b>	<b>3,88</b>	<b>444,77</b>	<b>565,97</b>	<b>177,32</b>	<b>9,40</b>	<b>0,72</b>	<b>39,67</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,3	0,4	0,0	0,00	0	0,204	120301
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,47</b>	<b>14,67</b>	<b>19,55</b>	<b>241,27</b>	<b>0,10</b>	<b>3,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>46,1</b>	<b>3,8</b>	<b>6,7</b>	<b>0,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с растительным маслом	45	2,71	3,34	3,93	56,98	0,01	0,99	0,00	0,56	28,63	92,07	14,17	0,43	0,045	16,2	100602
2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	130	2,22	4,50	1,90	66,86	0,05	11,53	0,01	0,10	50,1	48,9	36,0	1,40	0,091	4	110112
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,05	0,00	11,0	38,4	2,4	0,50	0,09	0,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыплята)	50	7,41	2,28	3,74	63,24	0,06	0,99	0,01	0,04	6,77	21,98	5,45	0,31	0,03	4,89	120620
5	Рагу из овощей	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,4	45,1	19,3	0,71	0,05	1,5	130203
6	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,11	0,08	14,79	60,81	0,00	1,50	0,00	0,12	11,9	4,8	5,0	0,71	0,015	2,25	160208
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103

<b>Итого:</b>		<b>18,96</b>	<b>18,18</b>	<b>52,18</b>	<b>453,16</b>	<b>0,33</b>	<b>21,27</b>	<b>0,08</b>	<b>3,44</b>	<b>164,5</b>	<b>272,3</b>	<b>92,8</b>	<b>5,03</b>	<b>0,40</b>	<b>31,14</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	14,99	8,76	21,52	231,60	0,06	0,22	0,05	0,45	139,4	201,6	23,9	0,68	0,24	0,87	120313
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,024	0,28	140111
3	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,06	0,90	0,03	0,00	180,0	144,0	22,5	0,15	0,15	6,75	230103
4	Булочка с изюмом собственного производства	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,3	28,4	6,0	0,46	0,02	0,75	190104
<b>Итого:</b>		<b>23,58</b>	<b>18,09</b>	<b>52,72</b>	<b>469,43</b>	<b>0,22</b>	<b>2,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,95</b>	<b>346,24</b>	<b>388,54</b>	<b>54,90</b>	<b>1,33</b>	<b>0,43</b>	<b>8,65</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,21</b>	<b>51,14</b>	<b>129,35</b>	<b>1187,36</b>	<b>0,66</b>	<b>30,40</b>	<b>0,21</b>	<b>5,00</b>	<b>572,38</b>	<b>672,65</b>	<b>162,43</b>	<b>6,93</b>	<b>0,90</b>	<b>40,29</b>		
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	120	3,05	3,82	8,63	78,25	0,17	4,80	0,01	0,01	3,2	9,9	1,6	0,19	0,012	5,4	120231
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>7,20</b>	<b>6,96</b>	<b>26,76</b>	<b>195,68</b>	<b>0,24</b>	<b>4,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>145,00</b>	<b>74,95</b>	<b>11,98</b>	<b>0,78</b>	<b>0,10</b>	<b>5,70</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	0,74	4,54	4,35	60,72	0,01	12,02	0,00	0,85	20,6	14,2	7,8	0,27	0,018	1,242	100201
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	140	2,52	5,49	8,15	96,81	0,08	6,78	0,01	0,15	22,3	81,6	21,5	2,56	0,098	3,63	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,06	0,03	33,88	0,01	0,00	0,00	0,00	2,2	23,2	3,2	0,24	0,02	4,79	120509
4	Печень по-строгановски	50	6,84	4,90	3,70	87,25	0,01	4,07	2,91	0,44	18,6	122,5	9,0	2,46	0,75	1,35	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,4	132,4	88,9	2,96	0,07	2,07	130309
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	150	0,12	0,08	11,63	48,66	0,00	2,48	0,00	0,05	12,4	5,0	5,6	0,11	0,00	2,32	160204
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
<b>Итого:</b>		<b>21,38</b>	<b>22,11</b>	<b>71,66</b>	<b>582,68</b>	<b>0,40</b>	<b>25,34</b>	<b>2,94</b>	<b>2,17</b>	<b>123,15</b>	<b>399,84</b>	<b>146,53</b>	<b>9,57</b>	<b>1,04</b>	<b>17,70</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,22	4,00	3,82	96,42	0,05	0,60	0,03	0,22	8,8	119,1	13,0	0,96	0,13	0	120615
2	Капуста цветная отварная с маслом	100	2,58	2,66	4,12	49,09	0,06	17,66	0,01	0,03	19,6	34,6	12,6	0,96	0,07	2,13	130208
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>18,78</b>	<b>9,37</b>	<b>59,16</b>	<b>394,14</b>	<b>0,23</b>	<b>48,81</b>	<b>0,04</b>	<b>1,08</b>	<b>79,06</b>	<b>182,78</b>	<b>39,96</b>	<b>3,17</b>	<b>0,26</b>	<b>5,58</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,11</b>	<b>38,69</b>	<b>168,08</b>	<b>1220,50</b>	<b>0,89</b>	<b>84,03</b>	<b>3,01</b>	<b>3,81</b>	<b>357,20</b>	<b>671,58</b>	<b>221,47</b>	<b>13,52</b>	<b>1,41</b>	<b>28,98</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,5	154,8	38,2	0,78	0,17	3,96	120224
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>7,00</b>	<b>16,28</b>	<b>37,82</b>	<b>325,83</b>	<b>0,09</b>	<b>10,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>178,55</b>	<b>156,71</b>	<b>44,13</b>	<b>1,31</b>	<b>0,23</b>	<b>4,26</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	45	0,57	1,89	1,91	27,61	0,02	8,81	0,00	1,43	7,7	10,1	7,6	0,35	0,018	1,13	100506
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	1,61	3,78	7,07	68,55	0,05	8,67	0,00	1,47	30,3	40,1	18,6	0,59	0,03	4,17	110322
3	Рыба (филе) припущенная	50	9,23	0,35	0,08	40,12	0,00	0,21	0,00	0,01	22,1	147,4	9,9	0,01	0,07	72,5	120405
4	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	82,62	0,13	18,10	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,76	0,03	1,35	130101
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,0	3,3	4,1	0,68	0,00	2,32	160209
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103

<b>Итого:</b>		<b>16,32</b>	<b>9,28</b>	<b>55,75</b>	<b>372,78</b>	<b>0,36</b>	<b>38,79</b>	<b>0,02</b>	<b>3,74</b>	<b>114,72</b>	<b>271,00</b>	<b>69,80</b>	<b>3,35</b>	<b>0,23</b>	<b>83,77</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Тфетели мясные с соусом собственного производства (25/25)	50	3,82	3,68	4,19	63,91	0,05	2,51	0,02	0,14	11,9	36,2	8,4	0,47	0,05	0,75	120539
2	Издалия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	4,0	23,3	5,1	0,50	0,01	1,5	130401
3	Компот из плодов сухих (изюм)	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,3	23,2	9,1	0,56	0,02	1,29	160216
4	Булочка "Городская" собственного производства	50	3,84	3,63	22,24	132,31	0,09	1,65	0,01	0,47	5,9	26,1	5,0	0,39	0,02	3,58	190102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>12,52</b>	<b>10,54</b>	<b>56,65</b>	<b>371,06</b>	<b>0,24</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,95</b>	<b>51,40</b>	<b>85,63</b>	<b>21,78</b>	<b>1,84</b>	<b>0,12</b>	<b>6,13</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,03</b>	<b>36,30</b>	<b>155,12</b>	<b>1093,16</b>	<b>0,71</b>	<b>56,01</b>	<b>0,14</b>	<b>5,32</b>	<b>360,17</b>	<b>521,33</b>	<b>143,70</b>	<b>6,49</b>	<b>0,59</b>	<b>94,16</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	50	7,91	5,36	7,33	104,98	0,03	0,11	0,03	0,18	64,7	92,0	10,7	0,31	0,11	1,805	120305
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	0,08	0,00	140201
3	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,7	33,8	6,5	0,06	0,06	0,48	160108
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>14,28</b>	<b>10,42</b>	<b>37,31</b>	<b>294,22</b>	<b>0,18</b>	<b>4,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,57</b>	<b>306,34</b>	<b>234,56</b>	<b>31,67</b>	<b>0,97</b>	<b>0,32</b>	<b>2,59</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,0	11,5	6,5	0,00	0,02	0,00	210102
<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>23,00</b>	<b>11,50</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	45	0,56	2,47	3,83	39,89	0,03	11,01	0,00	1,02	12,3	13,0	7,5	0,36	0,0225	3,32	100518
2	Суп из овощей на курином бульоне	140	2,31	2,73	5,80	56,59	0,07	15,67	0,01	0,15	17,8	59,2	18,0	1,15	0,07	4	110326
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
4	Птица отварная	50	14,88	1,00	0,36	71,56	0,04	2,07	0,02	0,01	14,1	69,3	12,1	0,79	0,08	1,1	120603
5	Рис отварной с овощами	100	29,76	2,00	0,71	143,12	0,02	1,35	0,02	0,10	2,6	41,6	14,6	0,43	0,02	3,4	130312
6	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	3,24	3,80	28,79	164,10	0,02	0,00	1,50	0,00	15,8	6,9	5,1	0,11	0,015	2,25	160212
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,04	0,01	1,51	4,51	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
<b>Итого:</b>		<b>53,45</b>	<b>12,91</b>	<b>59,25</b>	<b>573,41</b>	<b>0,34</b>	<b>28,03</b>	<b>1,53</b>	<b>1,91</b>	<b>104,37</b>	<b>141,87</b>	<b>57,91</b>	<b>3,39</b>	<b>0,25</b>	<b>15,27</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	100	6,25	7,16	29,59	216,55	0,20	7,40	0,03	0,69	93,7	101,4	17,4	0,64	0,13	0,83	120701
2	Масло сливочное прокипяченое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,2	1,9	0,0	0,02	0,01	0,14	140110
3	Биоогурт фруктовый питьевой	150	4,2	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
4	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,10	0,00	0,36	0,40	0,04	0,05	
<b>Итого:</b>		<b>14,60</b>	<b>22,06</b>	<b>58,62</b>	<b>504,30</b>	<b>0,66</b>	<b>19,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,79</b>	<b>281,0</b>	<b>247,3</b>	<b>40,3</b>	<b>1,20</b>	<b>0,481</b>	<b>14,516</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>82,78</b>	<b>45,48</b>	<b>159,23</b>	<b>1393,42</b>	<b>1,20</b>	<b>81,66</b>	<b>1,75</b>	<b>3,28</b>	<b>714,66</b>	<b>635,27</b>	<b>138,37</b>	<b>5,56</b>	<b>1,06</b>	<b>32,37</b>		
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>52,55</b>	<b>41,45</b>	<b>161,71</b>	<b>1239,33</b>	<b>0,89</b>	<b>66,04</b>	<b>1,05</b>	<b>4,26</b>	<b>489,84</b>	<b>613,36</b>	<b>168,66</b>	<b>8,38</b>	<b>0,94</b>	<b>47,10</b>		
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	6,24	6,32	23,52	176,59	0,25	9,12	0,01	0,04	113,10	83,76	55,84	1,88	0,06	1,45	120221
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
<b>Итого:</b>		<b>8,93</b>	<b>15,08</b>	<b>39,91</b>	<b>330,22</b>	<b>0,25</b>	<b>9,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>126,53</b>	<b>85,69</b>	<b>58,52</b>	<b>1,93</b>	<b>0,09</b>	<b>1,45</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210104
<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с маслом растительным	45	0,48	6,82	4,65	82,78	0,01	8,02	0,00	1,24	14,9	10,6	6,3	0,43	0,0135	2,62	100504
2	Суп-пюре из гороха	140	3,75	2,56	9,35	76,03	0,08	2,32	0,01	0,14	26,4	46,5	20,4	1,30	0,028	3,35	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
4	Язык отварной	50	11,22	7,62	0,00	120,92	0,04	0,00	0,00	0,36	10,2	137,5	13,8	2,64	0,15	3,83	120541
5	Рагу из овощей	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,4	45,1	19,3	0,71	0,05	1,5	130203
4	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	150	0,14	0,03	14,84	60,90	0,00	33,00	0,00	1,20	12,27	0,04	0,53	0,24	0,00	0,03	160207
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102

8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,67</b>	<b>23,09</b>	<b>64,15</b>	<b>553,54</b>	<b>0,40</b>	<b>49,61</b>	<b>0,01</b>	<b>5,56</b>	<b>141,02</b>	<b>260,73</b>	<b>73,05</b>	<b>6,68</b>	<b>0,37</b>	<b>13,63</b>	
<b>Подлник</b>																	
1	Кнеди рыбные отварные собственного производства	50	6,47	0,89	3,56	48,53	0,03	0,60	0,00	0,05	36,0	142,6	12,3	0,07	0,09	35,00	120406
2	Рис отварной с кукурузой	100	2,31	2,69	19,79	117,49	0,03	16,00	0,02	0,08	2,4	50,9	17,9	0,60	0,02	2,13	130305
3	Отвар шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,3	2,0	2,0	0,375	0,03	120,00	160214
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Мармелад	10	0,07	0,00	13,79	29,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>10,79</b>	<b>4,16</b>	<b>65,44</b>	<b>310,27</b>	<b>0,21</b>	<b>136,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,43</b>	<b>75,32</b>	<b>195,58</b>	<b>35,37</b>	<b>1,52</b>	<b>0,18</b>	<b>157,43</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,59</b>	<b>42,48</b>	<b>174,64</b>	<b>1217,52</b>	<b>0,88</b>	<b>197,83</b>	<b>0,09</b>	<b>6,32</b>	<b>358,37</b>	<b>550,00</b>	<b>174,94</b>	<b>10,14</b>	<b>0,64</b>	<b>172,51</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	50	6,78	4,62	6,14	89,76	0,04	0,59	0,02	0,15	53,8	76,3	8,5	0,22	0,09	1,75	120319
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,024	0,28	140111
3	Кофейный напиток злаковый, на молоке	150	4,95	5,51	22,55	155,09	0,30	23,51	0,02	0,00	94,2	67,5	11,4	0,11	0,3	3,9	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,42</b>	<b>14,41</b>	<b>42,60</b>	<b>359,45</b>	<b>0,44</b>	<b>25,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>296,1</b>	<b>223,4</b>	<b>30,1</b>	<b>0,93</b>	<b>0,484</b>	<b>6,23</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	45	0,39	6,80	1,31	68,20	0,02	6,16	0,00	1,32	8,2	13,6	7,0	0,30	0,0135	1,13	100505
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	2,72	6,20	4,98	100,74	0,06	6,36	0,02	0,17	28,6	85,4	21,1	3,09	0,105	2,13	110109
3	Азу из мяса отварного (25/25)	50	7,44	6,39	1,84	102,94	0,05	0,66	0,00	1,17	14,7	98,2	15,8	1,36	0,10	1,20	120532
4	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	4,0	23,3	5,1	0,50	0,01	1,5	130401
5	Компот из плодов сухих (изюм)	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,3	23,2	9,1	0,56	0,02	1,29	160216
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,00</b>	<b>22,89</b>	<b>67,98</b>	<b>556,06</b>	<b>0,35</b>	<b>13,18</b>	<b>0,04</b>	<b>3,44</b>	<b>111,5</b>	<b>264,8</b>	<b>68,6</b>	<b>6,77</b>	<b>0,32</b>	<b>9,55</b>	
<b>Подлник</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,8	128,3	33,3	0,84	0,11	2,65	120201
2	Булочка "Любимая" собственного производства	50	4,36	3,06	3,06	132,27	0,09	1,60	0,01	0,50	6,2	27,9	5,4	0,41	0,02	0,98	190107
3	Биоогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,0	144,0	22,5	0,14	0,3	13,5	230104
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,52</b>	<b>12,11</b>	<b>50,84</b>	<b>448,26</b>	<b>0,43</b>	<b>26,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,84</b>	<b>310,66</b>	<b>300,22</b>	<b>64,38</b>	<b>1,87</b>	<b>0,47</b>	<b>17,43</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,68</b>	<b>49,66</b>	<b>171,92</b>	<b>1411,76</b>	<b>1,23</b>	<b>70,41</b>	<b>0,18</b>	<b>4,99</b>	<b>728,27</b>	<b>802,46</b>	<b>186,03</b>	<b>9,56</b>	<b>1,30</b>	<b>33,21</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	5,04	6,53	21,20	164,53	0,19	10,56	0,04	0,04	129,6	110,4	17,9	0,30	0,16	4,46	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,7	33,8	6,5	0,06	0,06	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,44</b>	<b>16,22</b>	<b>40,23</b>	<b>335,17</b>	<b>0,34</b>	<b>14,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>211,12</b>	<b>146,03</b>	<b>27,59</b>	<b>0,86</b>	<b>0,27</b>	<b>5,24</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,55	3,19	2,92	43,12	0,03	1,48	0,00	0,71	11,42	23,33	16,07	0,03	0,0315	0,9	100301
2	Суп из овощей	140	1,02	4,16	5,42	62,52	0,06	14,10	0,01	0,15	20,9	37,9	16,4	0,52	0,056	2,73	110305
3	Сушарки из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
3	Рыба (филе) запеченная	50	9,54	2,34	1,89	63,62	0,01	0,00	0,00	0,94	30,6	210,7	16,2	0,07	0,12	72,5	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,23	2,80	17,15	101,56	0,11	9,69	0,01	0,14	10,4	60,1	22,4	0,98	0,07	1,23	130105
5	Компот из плодов сухих (чернослив)	150	0,42	0,12	19,26	67,04	0,20	13,67	0,08	1,50	21,3	14,9	19,9	0,56	0,21	5,10	160215
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103

<b>Итого:</b>		<b>17,59</b>	<b>13,71</b>	<b>73,78</b>	<b>469,30</b>	<b>0,60</b>	<b>38,94</b>	<b>0,10</b>	<b>4,08</b>	<b>150,47</b>	<b>368,17</b>	<b>103,76</b>	<b>3,50</b>	<b>0,61</b>	<b>84,76</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Котлеты мясные рубленные собственного производства, запеченные с соусом молочным (30/20)	50	5,10	6,30	5,94	97,97	0,07	2,01	0,03	0,09	46,6	64,4	10,8	0,52	0,10	0,54	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,4	132,4	88,9	2,96	0,07	2,07	130309
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>12,36</b>	<b>11,19</b>	<b>59,60</b>	<b>393,89</b>	<b>0,28</b>	<b>32,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,55</b>	<b>103,24</b>	<b>206,85</b>	<b>108,91</b>	<b>4,17</b>	<b>0,21</b>	<b>6,06</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,59</b>	<b>41,32</b>	<b>178,51</b>	<b>1221,86</b>	<b>1,23</b>	<b>87,76</b>	<b>0,22</b>	<b>5,26</b>	<b>480,32</b>	<b>729,04</b>	<b>248,26</b>	<b>8,53</b>	<b>1,09</b>	<b>96,06</b>		
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,8	128,3	33,3	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>8,62</b>	<b>7,32</b>	<b>39,73</b>	<b>262,25</b>	<b>0,29</b>	<b>26,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>236,46</b>	<b>194,89</b>	<b>44,53</b>	<b>1,47</b>	<b>0,19</b>	<b>2,95</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,0	11,5	6,5	0,00	0,02	0,00	210102
<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>23,00</b>	<b>11,50</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет овощной	45	0,69	4,39	3,55	54,92	0,03	3,94	0,00	0,83	9,8	20,2	8,3	0,35	0,018	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	150	4,52	0,93	12,14	78,02	0,09	3,72	0,00	0,35	21,8	91,9	20,9	1,49	0,09	1,65	110332
3	Рагу из мяса птицы	100	7,93	2,56	7,74	88,01	0,08	4,51	0,02	0,15	12,0	59,1	20,7	1,07	0,09	1,7	120609
4	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	150	0,14	0,03	14,84	60,90	0,00	33,00	0,00	1,20	12,27	0,04	0,53	0,24	0,00	0,03	160207
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
<b>Итого:</b>		<b>15,99</b>	<b>8,63</b>	<b>57,79</b>	<b>374,24</b>	<b>0,35</b>	<b>45,17</b>	<b>0,02</b>	<b>3,17</b>	<b>90,6</b>	<b>192,3</b>	<b>61,0</b>	<b>4,11</b>	<b>0,28</b>	<b>9,00</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Суфле из печени	50	9,32	3,92	2,57	80,79	0,15	7,60	3,24	0,43	4,1	125,8	7,8	2,895	0,84	0,55	120538
2	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2,21	3,38	17,13	105,63	0,11	9,72	0,00	1,43	10,1	59,8	22,4	0,98	0,07	0,4	130106
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	12,0	10,4	4,6	0,12	0,00	0,35	160225
4	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>16,51</b>	<b>10,02</b>	<b>74,42</b>	<b>441,07</b>	<b>0,37</b>	<b>20,52</b>	<b>3,26</b>	<b>2,75</b>	<b>62,15</b>	<b>215,00</b>	<b>43,19</b>	<b>5,04</b>	<b>0,97</b>	<b>1,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,57</b>	<b>26,07</b>	<b>175,99</b>	<b>1099,05</b>	<b>1,03</b>	<b>122,63</b>	<b>3,32</b>	<b>6,32</b>	<b>412,22</b>	<b>613,70</b>	<b>157,16</b>	<b>10,62</b>	<b>1,45</b>	<b>13,54</b>		
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,3	0,4	0,0	0,00	0	0,204	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,78	4,25	19,61	127,86	0,20	10,50	0,00	0,00	2,3	0,0	0,5	0,03	0	3,58	160104
3	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
<b>Итого:</b>		<b>14,88</b>	<b>12,61</b>	<b>36,58</b>	<b>316,87</b>	<b>0,29</b>	<b>11,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>38,2</b>	<b>9,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>4,084</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	45	0,36	4,50	3,24	54,67	0,03	26,67	0,00	0,83	33,7	20,4	10,2	0,38	0,0315	0,6615	100203
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	150	2,99	6,68	6,74	109,31	0,03	6,87	0,00	1,55	30,9	45,5	16,1	0,53	0,03	2,55	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	7,82	6,77	3,89	108,34	0,05	0,65	0,01	0,06	27,6	63,9	10,9	0,41	0,065	1,15	120537
4	Свекла тушеная	100	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,2	41,0	18,7	1,24	0,04	1,35	130209
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,7	22,5	16,8	0,59	0,03	2,32	160211
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
<b>Итого:</b>		<b>16,39</b>	<b>22,56</b>	<b>63,85</b>	<b>537,48</b>	<b>0,29</b>	<b>35,88</b>	<b>0,01</b>	<b>3,10</b>	<b>187,8</b>	<b>214,3</b>	<b>83,1</b>	<b>4,11</b>	<b>0,28</b>	<b>10,33</b>		

Полдник																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным (30/20)	50	6,22	7,52	5,83	109,81	0,07	3,48	0,04	0,09	69,6	75,5	10,3	0,50	0,07	1,05	120619
2	Рис отварной с овощами	100	29,76	2,00	0,71	143,12	0,02	1,35	0,02	0,10	2,6	41,6	14,6	0,43	0,02	3,4	130312
3	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,7	33,8	6,5	0,06	0,06	0,48	160108
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Булочка "Творожная" собственного производства	50	6,06	3,35	26,04	159,24	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
	<b>Итого:</b>		<b>44,38</b>	<b>14,31</b>	<b>51,52</b>	<b>508,01</b>	<b>0,31</b>	<b>9,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,99</b>	<b>180,04</b>	<b>206,87</b>	<b>42,58</b>	<b>1,93</b>	<b>0,25</b>	<b>6,38</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>76,40</b>	<b>49,73</b>	<b>162,45</b>	<b>1410,36</b>	<b>0,91</b>	<b>61,78</b>	<b>0,28</b>	<b>5,09</b>	<b>416,05</b>	<b>445,07</b>	<b>152,31</b>	<b>6,65</b>	<b>0,64</b>	<b>20,80</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>48,97</b>	<b>41,85</b>	<b>172,70</b>	<b>1272,11</b>	<b>1,06</b>	<b>108,08</b>	<b>0,82</b>	<b>5,60</b>	<b>479,04</b>	<b>628,05</b>	<b>183,74</b>	<b>9,10</b>	<b>1,02</b>	<b>67,22</b>	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	120	4,42	3,56	25,31	152,09	0,18	10,56	0,02	0,00	127,1	121,5	23,8	0,31	0,16	4,20	120225
2	Какао-напиток на молоке	150	2,49	2,55	10,10	71,07	0,14	7,50	0,02	0,00	95,5	75,4	16,4	0,36	0,12	0,48	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>9,23</b>	<b>44,22</b>	<b>307,96</b>	<b>0,32</b>	<b>18,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>322,60</b>	<b>261,90</b>	<b>44,71</b>	<b>0,75</b>	<b>0,31</b>	<b>4,68</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	45	0,45	3,82	2,52	46,80	0,03	22,55	0,00	0,78	12,1	12,2	5,2	0,50	0,018	0,5175	100526
2	Щи из свежей капусты	150	1,14	2,18	4,35	41,46	0,08	9,33	0,02	0,14	26,5	86,7	19,8	3,15	0,105	2,9	110105
3	Биточки рубленые куриные	50	8,56	1,98	6,15	76,18	0,08	1,00	0,03	0,03	27,9	41,3	9,3	0,68	0,1	3,83	120611
4	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	82,62	0,13	18,10	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,76	0,03	1,35	130101
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	150	0,06	0,00	14,39	59,09	0,00	2,48	0,00	0,00	8,6	1,8	3,8	0,12	0	1,95	160206
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,00</b>	<b>11,11</b>	<b>59,26</b>	<b>398,54</b>	<b>0,46</b>	<b>53,46</b>	<b>0,06</b>	<b>1,71</b>	<b>118,73</b>	<b>212,19</b>	<b>67,68</b>	<b>6,17</b>	<b>0,33</b>	<b>12,85</b>	
Полдник																	
1	Макаронны, запеченные с сыром	100	5,32	4,15	22,70	145,54	0,03	0,08	0,05	0,12	102,5	86,2	9,4	0,59	0,04	3,6	120213
2	Биоогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,0	144,0	22,5	0,14	0,30	13,50	230104
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Булочка с изюмом собственного производства	50	3,85	3,38	21,79	128,23	0,07	0,31	0,01	0,48	8,3	28,4	6,0	0,46	0,02	0,75	190104
	<b>Итого:</b>		<b>14,92</b>	<b>12,41</b>	<b>70,89</b>	<b>447,32</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,90</b>	<b>323,42</b>	<b>258,57</b>	<b>41,13</b>	<b>1,67</b>	<b>0,40</b>	<b>18,15</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,27</b>	<b>32,90</b>	<b>179,52</b>	<b>1177,31</b>	<b>1,02</b>	<b>75,39</b>	<b>0,23</b>	<b>2,86</b>	<b>780,25</b>	<b>740,65</b>	<b>161,52</b>	<b>8,59</b>	<b>1,04</b>	<b>35,68</b>	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суп молочный с изделиями макаронными	120	3,05	3,82	8,63	78,25	0,17	4,80	0,01	0,01	3,2	9,9	1,6	0,19	0,01	5,40	120231
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	150	4,95	5,51	22,55	155,09	0,30	23,51	0,02	0,00	94,2	67,5	11,4	0,11	0,3	3,9	160103
3	масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,60</b>	<b>18,10</b>	<b>41,90</b>	<b>362,74</b>	<b>0,54</b>	<b>28,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>128,13</b>	<b>79,32</b>	<b>16,15</b>	<b>0,80</b>	<b>0,36</b>	<b>9,60</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	45	0,56	2,47	3,83	39,89	0,03	11,01	0,00	1,02	12,3	13,0	7,5	0,36	0,0225	3,32	100518
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	2,99	2,73	8,73	82,58	0,08	3,63	0,02	0,20	33,8	83,2	24,0	1,08	0,045	7,8	110329
3	Рыба (филе) припущенная	50	9,23	0,35	0,08	40,12	0,00	0,21	0,00	0,01	22,1	147,4	9,9	0,01	0,07	72,5	120405
4	Рис отварной	100	2,42	3,22	21,85	131,19	0,02	0,00	0,02	0,05	0,8	39,6	12,4	0,34	0,01	4,1	130301
5	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,14	0,02	20,60	70,94	0,20	19,13	0,08	1,53	12,2	3,3	3,1	0,14	0,20	3,48	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,06</b>	<b>9,49</b>	<b>74,61</b>	<b>457,10</b>	<b>0,47</b>	<b>33,97</b>	<b>0,11</b>	<b>3,44</b>	<b>116,0</b>	<b>307,5</b>	<b>67,4</b>	<b>2,89</b>	<b>0,42</b>	<b>93,50</b>	
Полдник																	

1	Гуляш из отварного мяса (25/25)	50	7,31	5,73	1,23	94,29	0,05	0,50	0,01	0,10	12,2	96,7	15,0	1,40	0,1	3,83	120549
2	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	4,0	23,3	5,1	0,50	0,01	1,5	130401
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,35	0,00	20,09	89,00	0,02	0,42	0,00	0,03	26,7	22,5	16,8	0,59	0,03	2,32	160211
5	Лепешка с сыром собственного производства	50	5,48	7,88	17,47	156,90	0,05	0,15	0,05	1,12	108,6	85,4	9,5	0,45	0,07	0,00	190112
	<b>Итого:</b>		<b>17,99</b>	<b>16,83</b>	<b>69,00</b>	<b>515,02</b>	<b>0,22</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1,59</b>	<b>181,0</b>	<b>227,8</b>	<b>49,5</b>	<b>3,41</b>	<b>0,25</b>	<b>7,95</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,85</b>	<b>44,63</b>	<b>190,41</b>	<b>1358,36</b>	<b>1,23</b>	<b>65,84</b>	<b>0,26</b>	<b>5,64</b>	<b>440,69</b>	<b>622,67</b>	<b>141,08</b>	<b>7,10</b>	<b>1,04</b>	<b>111,05</b>	

**День 13 (среда)**

**Завтрак 1**

1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,3	0,4	0,0	0,00	0	0,204	120301
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,01	2,8	1,5	0,8	0,04	0,0014	0	210111
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,02</b>	<b>9,03</b>	<b>19,47</b>	<b>200,87</b>	<b>0,10</b>	<b>3,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>144,9</b>	<b>66,9</b>	<b>11,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,50</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	

**Обед**

2	Горошек зеленый консервированный	45	1,33	1,20	2,47	26,66	0,03	4,50	0,00	0,10	9,2	27,9	9,3	0,31	0,018	0	130206
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	150	3,81	4,77	10,79	97,82	0,03	1,85	0,02	0,08	10,05	50,54	9,18	1,22	0,03	0	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	50	7,41	2,28	3,74	63,24	0,06	0,99	0,01	0,04	6,77	21,98	5,45	0,31	0,03	4,89	120620
5	Капуста цветная отварная с яблоком	100	2,58	2,66	4,12	49,09	0,06	17,66	0,01	0,03	19,6	34,6	12,6	0,96	0,07	2,13	130208
5	Компот из плодов свежих (яблоко)	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,0	3,3	4,1	0,68	0,00	2,32	160209
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,96</b>	<b>11,75</b>	<b>55,49</b>	<b>390,69</b>	<b>0,34</b>	<b>28,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,94</b>	<b>91,3</b>	<b>159,4</b>	<b>51,0</b>	<b>4,44</b>	<b>0,23</b>	<b>11,64</b>	

**Полдник**

1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,05	5,20	3,60	90,80	0,05	0,00	0,01	0,03	12,1	59,2	10,4	0,61	0,08	0,75	120540
2	Рагу из овощей	100	1,25	4,97	8,16	81,47	0,05	6,26	0,00	1,98	21,4	45,1	19,3	0,71	0,05	1,5	130203
3	Бийогурт фруктовый питьевой	150	4,2	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,05</b>	<b>15,05</b>	<b>38,16</b>	<b>345,82</b>	<b>0,23</b>	<b>7,16</b>	<b>0,06</b>	<b>2,31</b>	<b>246,19</b>	<b>248,30</b>	<b>55,39</b>	<b>1,94</b>	<b>0,47</b>	<b>16,05</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,23</b>	<b>35,98</b>	<b>118,27</b>	<b>960,87</b>	<b>0,68</b>	<b>41,44</b>	<b>0,12</b>	<b>3,81</b>	<b>497,96</b>	<b>482,63</b>	<b>125,64</b>	<b>7,01</b>	<b>0,79</b>	<b>28,19</b>	

**День 14 (четверг)**

**Завтрак 1**

1	Пудинг из творога запеченный	50	7,57	4,85	6,68	96,92	0,03	0,11	0,03	0,12	68,8	97,4	11,7	0,41	0,11	2,23	120318
2	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	0,08	0,00	140201
3	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,7	33,8	6,5	0,06	0,06	0,48	160108
4	масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,38</b>	<b>15,54</b>	<b>36,74</b>	<b>326,56</b>	<b>0,19</b>	<b>4,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,56</b>	<b>211,7</b>	<b>176,9</b>	<b>28,1</b>	<b>1,01</b>	<b>0,296</b>	<b>3,01</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	

**Обед**

1	Салат из помидоров с растительным маслом	45	0,57	1,89	1,91	27,61	0,02	8,81	0,00	1,43	7,7	10,1	7,6	0,35	0,018	1,13	100506
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	2,79	6,11	6,51	109,43	0,08	4,65	0,02	0,18	18,3	92,8	21,1	2,81	0,09	5,40	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	50	7,45	6,58	1,61	103,32	0,08	0,87	0,02	0,09	12,9	84,8	12,8	0,78	0,085	1,7	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,4	132,4	88,9	2,96	0,07	2,07	130309
5	Компот из плодов сухих (изюм)	150	0,42	0,09	20,76	71,54	0,03	0,00	0,00	0,09	21,3	23,2	9,1	0,56	0,02	1,29	160216
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,52</b>	<b>19,70</b>	<b>74,60</b>	<b>567,24</b>	<b>0,49</b>	<b>14,33</b>	<b>0,05</b>	<b>2,48</b>	<b>107,3</b>	<b>364,3</b>	<b>149,9</b>	<b>8,41</b>	<b>0,36</b>	<b>13,86</b>	

**Полдник**

1	Лепешки картофельные	50	2,50	2,39	14,33	86,81	0,08	5,61	0,01	0,31	9,2	37,8	13,8	0,59	0,04	0,7	130107
2	Соус сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,01	0,09	0,02	0,01	18,0	13,5	2,2	0,062	0,022	0,28	140106
3	Огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,17	6,30	0,01	2,25	0,00	0,05	10,4	18,9	6,3	0,27	0,018	0,63	100519
3	Отвар шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,3	2,0	2,0	0,375	0,03	120,00	160214
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,34</b>	<b>5,53</b>	<b>45,32</b>	<b>238,07</b>	<b>0,25</b>	<b>127,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>74,47</b>	<b>72,31</b>	<b>27,55</b>	<b>1,78</b>	<b>0,15</b>	<b>121,91</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,99</b>	<b>41,02</b>	<b>167,16</b>	<b>1179,87</b>	<b>0,95</b>	<b>151,34</b>	<b>0,16</b>	<b>3,90</b>	<b>403,41</b>	<b>627,52</b>	<b>228,60</b>	<b>11,19</b>	<b>0,83</b>	<b>138,78</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	5,40	7,50	19,61	168,00	0,02	10,56	0,04	0,04	135,5	154,8	38,2	0,78	0,17	3,96	120224
2	Какао-напиток на молоке	150	2,49	2,55	10,10	71,07	0,14	7,50	0,02	0,00	95,5	75,4	16,4	0,36	0,12	0,48	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,04</b>	<b>13,19</b>	<b>40,35</b>	<b>328,07</b>	<b>0,23</b>	<b>18,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>360,60</b>	<b>295,14</b>	<b>62,37</b>	<b>1,70</b>	<b>0,36</b>	<b>4,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с растительным маслом	45	2,71	3,34	3,93	56,98	0,01	0,99	0,00	0,56	28,63	92,07	14,17	0,43	0,045	16,2	100602
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	150	2,66	7,07	3,15	98,25	0,06	5,03	0,00	1,43	26,3	84,0	19,1	3,27	0,09	5,445	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	100	5,97	7,28	8,18	128,77	0,10	4,37	0,02	0,19	21,9	141,6	30,3	2,15	0,13	1,2	120511
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,0	3,3	4,1	0,68	0,00	2,32	160209
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,17</b>	<b>18,52</b>	<b>49,64</b>	<b>437,88</b>	<b>0,34</b>	<b>13,39</b>	<b>0,02</b>	<b>2,87</b>	<b>122,5</b>	<b>342,0</b>	<b>78,1</b>	<b>7,50</b>	<b>0,35</b>	<b>27,47</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Макаронны, запеченные с сыром	100	5,32	4,15	22,70	145,54	0,03	0,08	0,05	0,12	102,5	86,2	9,4	0,59	0,04	3,6	120213
2	Биойогурт фруктовый питьевой	150	4,20	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,0	144,0	22,5	0,14	0,3	13,5	230104
5	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,00	0,40	11,20	0,05	0,00	3,1	0,0	0,4	0,40	0,04	0,05	
	<b>Итого:</b>		<b>13,62</b>	<b>10,80</b>	<b>51,65</b>	<b>358,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288,61</b>	<b>230,21</b>	<b>32,30</b>	<b>1,13</b>	<b>0,38</b>	<b>17,15</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,03</b>	<b>42,71</b>	<b>146,54</b>	<b>1147,94</b>	<b>1,07</b>	<b>46,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>787,24</b>	<b>875,38</b>	<b>180,80</b>	<b>10,32</b>	<b>1,09</b>	<b>49,36</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>41,47</b>	<b>39,45</b>	<b>160,38</b>	<b>1164,87</b>	<b>0,99</b>	<b>76,04</b>	<b>0,20</b>	<b>3,96</b>	<b>581,91</b>	<b>669,77</b>	<b>167,53</b>	<b>8,84</b>	<b>0,96</b>	<b>72,61</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,40	4,18	21,38	142,44	0,22	24,06	0,02	0,04	91,8	128,3	33,3	0,84	0,11	2,65	120201
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,80	0,92	8,30	41,24	0,08	3,75	0,00	0,00	50,7	33,8	6,5	0,06	0,06	0,48	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	200101
	<b>Итого:</b>		<b>7,89</b>	<b>13,85</b>	<b>38,58</b>	<b>308,88</b>	<b>0,29</b>	<b>27,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>143,67</b>	<b>163,98</b>	<b>39,77</b>	<b>0,92</b>	<b>0,18</b>	<b>3,13</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,55	3,19	2,92	43,12	0,03	1,48	0,00	0,71	11,42	23,33	16,07	0,03	0,0315	0,9	100301
2	Суп из овощей	140	1,02	4,16	5,42	62,52	0,06	14,10	0,01	0,15	20,9	37,9	16,4	0,52	0,056	2,73	110305
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	100	8,36	3,45	12,18	109,75	0,10	4,48	0,03	0,17	69,3	192,8	23,5	0,50	0,13	145	120409
4	Компот из плодов сухих (чернослив)	150	0,42	0,12	19,26	67,04	0,20	13,67	0,08	1,50	21,3	14,9	19,9	0,56	0,21	5,10	160215
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,19</b>	<b>12,02</b>	<b>66,92</b>	<b>413,87</b>	<b>0,59</b>	<b>33,73</b>	<b>0,12</b>	<b>3,17</b>	<b>178,8</b>	<b>290,1</b>	<b>88,6</b>	<b>2,96</b>	<b>0,55</b>	<b>156,03</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,05	5,20	3,60	90,80	0,05	0,00	0,01	0,03	12,1	59,2	10,4	0,61	0,08	0,75	120540
2	Свекла тушеная	100	2,16	3,90	10,37	83,78	0,02	1,27	0,00	0,00	34,2	41,0	18,7	1,24	0,04	1,35	130209
3	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	150	0,09	0,09	0,09	0,09	0,00	33,00	0,00	1,20	12,27	0,04	0,53	0,24	0,00	0,03	160207
5	Булочка "Творожная" собственного производства	50	6,06	3,35	26,04	159,24	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102



	<b>Итого:</b>		<b>16,91</b>	<b>13,07</b>	<b>50,75</b>	<b>388,51</b>	<b>0,22</b>	<b>35,20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,03</b>	<b>115,83</b>	<b>156,31</b>	<b>40,93</b>	<b>3,03</b>	<b>0,22</b>	<b>3,58</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,73</b>	<b>39,18</b>	<b>166,75</b>	<b>1159,26</b>	<b>1,12</b>	<b>101,73</b>	<b>0,20</b>	<b>5,53</b>	<b>448,32</b>	<b>624,43</b>	<b>192,33</b>	<b>6,91</b>	<b>0,97</b>	<b>162,74</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	50	7,91	5,36	7,33	104,98	0,03	0,11	0,03	0,18	64,7	92,0	10,7	0,31	0,11	1,805	120305
2	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,00	0,04	0,00	0,00	4,2	3,1	2,3	0,10	0,004	1,4	140206
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% в порционной нарезке	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,08	0,023	0,05	100,0	65,0	4,5	0,08	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,17</b>	<b>8,51</b>	<b>33,84</b>	<b>272,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,53</b>	<b>210,66</b>	<b>160,17</b>	<b>23,41</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет овощной	45	0,69	4,39	3,55	54,92	0,03	3,94	0,00	0,83	9,8	20,2	8,3	0,35	0,018	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	150	4,52	0,93	12,14	78,02	0,09	3,72	0,00	0,35	21,8	91,9	20,9	1,49	0,09	1,65	110332
3	Птица отварная	50	14,88	1,00	0,36	71,56	0,04	2,07	0,02	0,01	14,1	69,3	12,1	0,79	0,08	1,1	120603
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	4,33	24,28	162,96	0,14	0,00	0,02	0,05	12,4	132,4	88,9	2,96	0,07	2,07	130309
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	150	0,06	0,00	14,39	59,09	0,00	2,48	0,00	0,00	8,6	1,8	3,8	0,12	0	1,95	160206
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,43</b>	<b>11,37</b>	<b>74,24</b>	<b>518,94</b>	<b>0,44</b>	<b>12,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,88</b>	<b>101,5</b>	<b>336,6</b>	<b>144,5</b>	<b>6,67</b>	<b>0,34</b>	<b>12,39</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Пудинг манный	50	2,23	2,16	12,12	73,99	0,04	0,66	0,02	0,03	23,2	26,5	6,0	0,27	0,025	0,7	120229
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,03	1,50	0,01	0,02	18,6	14,6	2,5	0,04	0,024	0,28	140111
3	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,2	2,2	1,4	0,30	0,04	11,00	
4	Биойогурт фруктовый питьевой	150	4,2	4,35	15,75	118,95	0,06	0,90	0,05	0,00	183,00	144,00	22,50	0,14	0,30	13,50	230104
	<b>Итого:</b>		<b>7,06</b>	<b>7,66</b>	<b>47,13</b>	<b>283,34</b>	<b>0,13</b>	<b>3,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>228,95</b>	<b>187,30</b>	<b>32,44</b>	<b>0,74</b>	<b>0,39</b>	<b>25,48</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,86</b>	<b>27,73</b>	<b>160,10</b>	<b>1097,99</b>	<b>0,68</b>	<b>17,98</b>	<b>0,15</b>	<b>2,65</b>	<b>556,58</b>	<b>692,11</b>	<b>208,39</b>	<b>8,41</b>	<b>0,94</b>	<b>41,38</b>	
<b>День 18 (Среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	120	4,42	3,56	25,31	152,09	0,18	10,56	0,02	0,00	127,1	121,5	23,8	0,31	0,16	4,20	120225
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,02</b>	<b>12,34</b>	<b>43,52</b>	<b>309,91</b>	<b>0,25</b>	<b>10,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>170,17</b>	<b>123,47</b>	<b>29,67</b>	<b>0,84</b>	<b>0,22</b>	<b>4,50</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,01	17,0	11,5	6,5	0,00	0,02	0,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>23,00</b>	<b>11,50</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	45	0,33	5,44	1,09	54,41	0,01	4,64	0,00	0,97	10,2	17,2	5,9	0,25	0,018	0,819	100507
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	150	2,78	5,49	3,77	84,59	0,08	9,33	0,02	0,14	26,5	86,7	19,8	3,15	0,105	4,65	110111
3	Азу из мяса отварного (25/25)	50	7,44	6,39	1,84	102,94	0,05	0,66	0,00	1,17	14,7	98,2	15,8	1,36	0,095	1,2	120532
4	Изделия макаронные отварные	100	3,31	2,70	19,57	120,24	0,04	0,00	0,02	0,05	4,0	23,3	5,1	0,50	0,01	1,5	130401
5	Отвар шиповника	150	0,39	0,05	17,66	60,35	0,09	120,00	0,00	0,00	7,3	2,0	2,0	0,375	0,03	120,00	160214
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,97</b>	<b>20,77</b>	<b>63,44</b>	<b>514,92</b>	<b>0,42</b>	<b>134,63</b>	<b>0,04</b>	<b>2,97</b>	<b>97,4</b>	<b>248,5</b>	<b>59,1</b>	<b>6,60</b>	<b>0,34</b>	<b>130,47</b>	
<b>Подник</b>																	
1	Запеканка картофельная с мясом отварным	100	9,48	8,31	16,47	178,66	0,09	1,55	0,01	0,14	21,6	111,3	26,1	1,27	0,09	1,3	120534
3	Какао-напиток на молоке	150	2,49	2,55	10,10	71,07	0,14	7,50	0,02	0,00	95,5	75,4	16,4	0,36	0,12	0,48	160101
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204
	<b>Итого:</b>		<b>16,80</b>	<b>13,55</b>	<b>59,05</b>	<b>420,01</b>	<b>0,34</b>	<b>9,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,87</b>	<b>153,08</b>	<b>205,69</b>	<b>50,80</b>	<b>2,67</b>	<b>0,27</b>	<b>2,08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,24</b>	<b>46,76</b>	<b>170,06</b>	<b>1266,33</b>	<b>1,03</b>	<b>184,79</b>	<b>0,13</b>	<b>4,24</b>	<b>443,62</b>	<b>589,15</b>	<b>148,06</b>	<b>10,11</b>	<b>0,84</b>	<b>137,05</b>	

День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	5,80	5,89	1,13	81,06	0,03	0,90	0,00	0,00	0,3	0,4	0,0	0,00	0	0,204	120301
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Творог для детского питания	50	3,75	1,95	5,20	53,35	0,00	0,00	0,20	0,50	6,00	9,50	0,00	0,10	0,05	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,10</b>	<b>8,37</b>	<b>24,46</b>	<b>217,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>48,13</b>	<b>9,89</b>	<b>5,89</b>	<b>0,61</b>	<b>0,11</b>	<b>0,50</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	2,50	0,00	0,20	9,5	8,0	6,0	0,00	0,01	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,5</b>	<b>8,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
Обед																	
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	0,74	4,54	4,35	60,72	0,01	12,02	0,00	0,85	20,6	14,2	7,8	0,27	0,018	1,242	100201
2	Суп картофельный с горохом	140	4,45	2,84	9,18	79,06	0,13	3,28	0,01	0,08	21,3	48,9	20,1	1,12	0,042	2,9	110307
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,06	0,00	0,00	0,00	21,2	0,0	2,3	0,39	0,044	0	180601
3	Плов из индейки	100	7,71	6,44	15,78	156,53	0,20	1,96	1,61	0,59	36,0	204,6	49,4	2,56	0,12	0	120607
6	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,11	0,08	14,79	60,81	0,00	1,50	0,00	0,12	11,9	4,8	5,0	0,71	0,015	2,25	160208
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,84</b>	<b>14,99</b>	<b>71,25</b>	<b>488,56</b>	<b>0,55</b>	<b>18,76</b>	<b>1,62</b>	<b>2,28</b>	<b>145,71</b>	<b>293,58</b>	<b>94,97</b>	<b>6,02</b>	<b>0,32</b>	<b>8,69</b>	
Полдник																	
1	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	7,82	6,77	3,89	108,34	0,05	0,65	0,01	0,06	27,6	63,9	10,9	0,41	0,07	1,15	120537
2	Пюре картофельное	100	2,08	2,43	12,32	82,62	0,13	18,10	0,02	0,13	8,9	49,1	19,1	0,76	0,03	1,35	130101
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,11	0,12	14,85	61,49	0,02	3,00	0,00	0,06	11,0	3,3	4,1	0,68	0,00	2,32	160209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
5	Зефир	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,07	0,00	2,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>11,71</b>	<b>9,86</b>	<b>57,77</b>	<b>371,76</b>	<b>0,33</b>	<b>21,75</b>	<b>2,03</b>	<b>0,85</b>	<b>106,75</b>	<b>116,28</b>	<b>40,44</b>	<b>2,81</b>	<b>0,18</b>	<b>5,12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,86</b>	<b>33,42</b>	<b>158,38</b>	<b>1101,25</b>	<b>0,99</b>	<b>43,90</b>	<b>3,85</b>	<b>4,13</b>	<b>316,09</b>	<b>427,74</b>	<b>149,29</b>	<b>9,43</b>	<b>0,61</b>	<b>14,32</b>	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	5,04	6,53	21,20	164,53	0,19	10,56	0,04	0,04	129,6	110,4	17,9	0,30	0,16	4,46	120205
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,2	0,0	2,7	0,03	0,015	0	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,64</b>	<b>15,31</b>	<b>39,42</b>	<b>322,36</b>	<b>0,26</b>	<b>10,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>172,69</b>	<b>112,29</b>	<b>23,81</b>	<b>0,83</b>	<b>0,22</b>	<b>4,76</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,0	2,0	0,00	0	0	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,0	14,0	21,0	0,00	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>14,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	45	0,45	6,36	1,09	63,65	0,01	5,00	0,00	1,18	15,2	13,5	9,7	0,27	0,018	1,944	100207
2	Уха ростовская	150	3,96	3,20	7,40	75,27	0,06	7,29	0,02	0,29	29,7	104,6	22,7	0,71	0,075	39,43	110316
3	Голубцы ленивые	100	8,00	10,00	7,30	151,20	0,61	0,00	0,00	0,00	211,8	0,3	22,8	0,00	0,44	1	120542
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	150	0,12	0,08	11,63	48,66	0,00	2,48	0,00	0,05	12,4	5,0	5,6	0,11	0,00	2,32	160204
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,08	0,01	0,00	0,34	5,1	21,1	7,3	0,49	0,04	2	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>20,35</b>	<b>46,94</b>	<b>431,18</b>	<b>0,83</b>	<b>14,78</b>	<b>0,02</b>	<b>2,15</b>	<b>303,76</b>	<b>144,34</b>	<b>71,34</b>	<b>2,06</b>	<b>0,61</b>	<b>46,99</b>	
Полдник																	
1	Рагу из мяса птицы	100	7,93	2,56	7,74	88,01	0,08	4,51	0,02	0,15	12,0	59,1	20,7	1,07	0,09	1,7	120609
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	30,00	0,00	0,11	14,6	10,1	6,1	0,21	0,00	3,15	160203
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	0,00	0,00	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48	0,04	0,300	200102
4	Ватрушка с творогом собственного производства	50	5,97	2,58	20,63	125,05	0,08	1,23	0,02	1,38	44,7	67,5	9,6	0,42	0,08	1,55	190304
	<b>Итого:</b>		<b>15,60</b>	<b>5,70</b>	<b>57,75</b>	<b>346,02</b>	<b>0,22</b>	<b>35,74</b>	<b>0,04</b>	<b>1,94</b>	<b>101,0</b>	<b>136,7</b>	<b>39,6</b>	<b>2,18</b>	<b>0,205</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>38,24</b>	<b>41,60</b>	<b>154,61</b>	<b>1147,56</b>	<b>1,33</b>	<b>66,08</b>	<b>0,13</b>	<b>4,72</b>	<b>587,41</b>	<b>407,30</b>	<b>157,75</b>	<b>5,06</b>	<b>1,06</b>	<b>58,45</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>41,19</b>	<b>37,74</b>	<b>161,98</b>	<b>1154,48</b>	<b>1,03</b>	<b>82,90</b>	<b>0,89</b>	<b>4,25</b>	<b>470,40</b>	<b>548,15</b>	<b>171,16</b>	<b>7,98</b>	<b>0,88</b>	<b>82,79</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>46,04</b>	<b>40,12</b>	<b>164,19</b>	<b>1207,70</b>	<b>0,99</b>	<b>83,27</b>	<b>0,74</b>	<b>4,52</b>	<b>505,30</b>	<b>614,83</b>	<b>172,77</b>	<b>8,58</b>	<b>0,95</b>	<b>67,43</b>	