

### Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

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	В2		І, 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	0,00	0,00	
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>103,4</b>	<b>279,5</b>	<b>87,7</b>	<b>6,56</b>	<b>0,35</b>	<b>15,47</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>3,03</b>	<b>2,32</b>	<b>34,54</b>	<b>161,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>1,25</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>3,28</b>	
<b>Ужин</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	40,00	0,00	0,14	19,5	13,5	8,1	0,28	0,00	4,20	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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,31</b>	<b>6,48</b>	<b>41,94</b>	<b>277,01</b>	<b>0,18</b>	<b>49,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,74</b>	<b>118,06</b>	<b>89,63</b>	<b>38,19</b>	<b>2,17</b>	<b>0,17</b>	<b>14,61</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Биоюгurt 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>4,2</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,00</b>	<b>144,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,83</b>	<b>39,99</b>	<b>219,98</b>	<b>1449,59</b>	<b>1,05</b>	<b>89,01</b>	<b>0,19</b>	<b>3,92</b>	<b>644,87</b>	<b>713,38</b>	<b>204,53</b>	<b>9,64</b>	<b>1,04</b>	<b>53,94</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	0,02	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	
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	0,023	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>0,23</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	0,00	0,00	
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>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	12,31	0,21	0,43	0,18	6,33	0,00	1,17	0,02	0,04	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	1,50	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	0,02	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	0,023	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>22,05</b>	<b>0,28</b>	<b>3,76</b>	<b>114,64</b>	<b>229,76</b>	<b>56,76</b>	<b>4,79</b>	<b>0,33</b>	<b>26,90</b>	

**Полдник**

1	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,50	4,38	10,76	115,80	0,03	0,11	0,03	0,23	69,7	100,8	12,0	0,34	0,12	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	0,02	0,28	140111
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
<b>Итого:</b>			<b>8,42</b>	<b>5,58</b>	<b>31,68</b>	<b>201,75</b>	<b>0,15</b>	<b>121,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>95,58</b>	<b>117,42</b>	<b>16,50</b>	<b>0,76</b>	<b>0,17</b>	<b>121,15</b>	

**Ужин**

1	Шницель рыбный натуральный	50	7,23	2,52	2,83	78,09	0,02	0,38	0,01	0,05	23,3	129,7	11,6	0,205	0,06	35,00	120410
2	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	1,40	130105
3	Кисель из плодов свежих (яблок)	150	0,11	0,11	22,62	86,28	0,00	2,66	0,00	0,15	9,66	8,03	2,39	0,62	0,00	0,53	160224
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>			<b>11,11</b>	<b>5,95</b>	<b>53,25</b>	<b>320,53</b>	<b>0,19</b>	<b>12,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>	<b>72,94</b>	<b>197,85</b>	<b>39,56</b>	<b>2,28</b>	<b>0,17</b>	<b>36,95</b>	

**Ужин2**

1	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
<b>Итого:</b>			<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,36</b>	<b>49,38</b>	<b>167,70</b>	<b>1324,20</b>	<b>0,85</b>	<b>163,48</b>	<b>0,40</b>	<b>5,25</b>	<b>518,79</b>	<b>700,85</b>	<b>148,04</b>	<b>8,55</b>	<b>0,90</b>	<b>191,98</b>	

**День 3 (среда)**

**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	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	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	64,0	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	0,023	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>149,08</b>	<b>73,96</b>	<b>12,88</b>	<b>0,79</b>	<b>0,10</b>	<b>5,42</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	0,00	0,00	
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 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	0,023	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>123,1</b>	<b>399,8</b>	<b>146,5</b>	<b>9,57</b>	<b>1,04</b>	<b>17,43</b>	

**Полдник**

1	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
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	0,02	0,00	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	0,00	0,00	210111
<b>Итого:</b>			<b>3,34</b>	<b>2,16</b>	<b>29,53</b>	<b>146,48</b>	<b>0,05</b>	<b>3,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>	<b>21,4</b>	<b>20,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	

**Ужин**

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	0,00	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	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
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	0,023	200102

	<b>Итого:</b>		<b>15,49</b>	<b>7,22</b>	<b>33,43</b>	<b>261,01</b>	<b>0,18</b>	<b>51,26</b>	<b>0,04</b>	<b>1,75</b>	<b>70,32</b>	<b>153,70</b>	<b>29,30</b>	<b>2,64</b>	<b>0,24</b>	<b>2,18</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Биоюгurt 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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,36</b>	<b>43,04</b>	<b>187,62</b>	<b>1352,79</b>	<b>0,95</b>	<b>90,73</b>	<b>3,06</b>	<b>4,92</b>	<b>556,95</b>	<b>806,06</b>	<b>242,84</b>	<b>13,77</b>	<b>1,73</b>	<b>38,53</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	0,02	0,00	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	0,00	
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	0,023	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>3,98</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	0,00	0,00	
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	0,02	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	72,50	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	0,06	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	0,023	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>0,26</b>	<b>83,49</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
2	Молоко ультрапастеризованное	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,03	0,90	0,15	0,00	181,5	136,5	21,0	0,15	0,20	2,75	230105
	<b>Итого:</b>		<b>8,04</b>	<b>8,43</b>	<b>28,39</b>	<b>216,31</b>	<b>0,12</b>	<b>2,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>187,4</b>	<b>162,6</b>	<b>26,0</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>6,33</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Тефтели 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	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	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	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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,10</b>	<b>7,00</b>	<b>55,17</b>	<b>310,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>66,81</b>	<b>82,79</b>	<b>25,81</b>	<b>2,00</b>	<b>0,12</b>	<b>3,56</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,85</b>	<b>45,99</b>	<b>188,18</b>	<b>1332,69</b>	<b>0,83</b>	<b>57,81</b>	<b>0,32</b>	<b>5,41</b>	<b>742,97</b>	<b>825,05</b>	<b>196,26</b>	<b>7,35</b>	<b>0,98</b>	<b>104,11</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 сгущенное 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	64,0	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	0,023	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>233,56</b>	<b>31,67</b>	<b>0,97</b>	<b>0,32</b>	<b>2,31</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	0,00	0,00	
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>	

Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	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	0,02	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	4,00	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	0,04	0,00	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	2,16	2,53	19,19	109,40	0,02	1,35	0,02	0,10	2,6	41,6	14,6	0,43	0,02	3,40	130312
6	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,27	0,06	11,34	33,86	0,02	0,00	1,50	0,00	15,8	6,9	5,1	0,11	0,02	2,25	160212
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	0,023	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>24,02</b>	<b>9,88</b>	<b>67,65</b>	<b>442,73</b>	<b>0,38</b>	<b>30,09</b>	<b>1,55</b>	<b>1,92</b>	<b>118,51</b>	<b>211,15</b>	<b>70,04</b>	<b>4,18</b>	<b>0,33</b>	<b>16,09</b>	
Полдник																	
1	Блины	50	3,13	3,58	14,80	108,28	0,10	3,70	0,02	0,35	46,8	50,7	8,7	0,32	0,07	0,83	120701
2	Масло сливочное прокипяченное	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	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	0,02	0,00	160105
4	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	0,00	0,00	210111
	<b>Итого:</b>		<b>3,24</b>	<b>11,84</b>	<b>22,57</b>	<b>213,88</b>	<b>0,10</b>	<b>6,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>63,1</b>	<b>54,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	
Ужин																	
1	Макароны, 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	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
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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,22</b>	<b>4,68</b>	<b>53,44</b>	<b>289,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>158,83</b>	<b>108,67</b>	<b>29,40</b>	<b>1,66</b>	<b>0,11</b>	<b>5,94</b>	
Ужин 2																	
1	Биокефир 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>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,00</b>	<b>144,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,40</b>	<b>41,27</b>	<b>200,77</b>	<b>1380,41</b>	<b>0,85</b>	<b>72,13</b>	<b>1,76</b>	<b>3,41</b>	<b>852,73</b>	<b>763,06</b>	<b>174,35</b>	<b>7,35</b>	<b>1,16</b>	<b>38,81</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>50,16</b>	<b>43,93</b>	<b>192,85</b>	<b>1367,94</b>	<b>0,91</b>	<b>94,63</b>	<b>1,14</b>	<b>4,58</b>	<b>663,26</b>	<b>761,68</b>	<b>193,20</b>	<b>9,33</b>	<b>1,16</b>	<b>85,48</b>	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
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	0,02	0,00	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	0,00	
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>	
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	0,00	0,00	
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 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	0,01	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	0,04	0,00	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
6	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	0,023	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>13,35</b>	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	60	8,22	4,24	7,22	99,38	0,054	0,726	0,018	0,342	51,3	75,7	9,8	0,348	0,08	5,40	120315
2	Соус сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,01	0,08	0,02	0,09	18,0	13,5	2,2	0,062	0,02	0,28	140106
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,15</b>	<b>6,81</b>	<b>26,38</b>	<b>189,75</b>	<b>0,15</b>	<b>120,81</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>	<b>76,60</b>	<b>91,28</b>	<b>14,11</b>	<b>0,79</b>	<b>0,14</b>	<b>125,68</b>	
Ужин																	
1	Кнедли 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	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

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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,45</b>	<b>4,19</b>	<b>45,62</b>	<b>269,28</b>	<b>0,12</b>	<b>19,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,47</b>	<b>80,42</b>	<b>198,49</b>	<b>38,97</b>	<b>1,25</b>	<b>0,15</b>	<b>39,47</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>144,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,60</b>	<b>54,12</b>	<b>187,35</b>	<b>1450,28</b>	<b>1,00</b>	<b>202,01</b>	<b>0,16</b>	<b>6,79</b>	<b>620,07</b>	<b>788,19</b>	<b>215,15</b>	<b>10,80</b>	<b>0,90</b>	<b>186,70</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	0,02	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	0,30	3,90	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	64,0	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	0,023	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>222,4</b>	<b>30,1</b>	<b>0,93</b>	<b>0,48</b>	<b>5,95</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	0,00	0,00	
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	0,023	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>9,27</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
2	Молоко ультрапастеризованное	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,03	0,90	0,15	0,00	181,5	136,5	21,0	0,15	0,20	2,75	230105
	<b>Итого:</b>		<b>8,56</b>	<b>7,86</b>	<b>9,21</b>	<b>216,27</b>	<b>0,12</b>	<b>2,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>187,7</b>	<b>164,4</b>	<b>26,4</b>	<b>0,56</b>	<b>0,22</b>	<b>3,73</b>	
<b>Ужин</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	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	
3	Кисель из плодов свежих (яблок)	150	0,11	0,11	22,62	86,28	0,00	2,66	0,00	0,15	9,66	8,03	2,39	0,62	0,00	0,53	160224
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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,22</b>	<b>4,82</b>	<b>70,71</b>	<b>348,04</b>	<b>0,35</b>	<b>26,72</b>	<b>2,02</b>	<b>0,79</b>	<b>160,71</b>	<b>136,34</b>	<b>42,09</b>	<b>2,42</b>	<b>0,19</b>	<b>3,20</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Биоюгurt 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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,15</b>	<b>54,58</b>	<b>216,75</b>	<b>1646,76</b>	<b>1,33</b>	<b>73,97</b>	<b>2,33</b>	<b>5,44</b>	<b>949,05</b>	<b>945,99</b>	<b>212,62</b>	<b>10,81</b>	<b>1,53</b>	<b>35,65</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	0,00	
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>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	0,00	0,00	
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	0,06	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	0,00	0,044	0	180601
4	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	72,50	120408
5	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	1,40	130105
6	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
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	0,023	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>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>3,12</b>	<b>0,61</b>	<b>84,65</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с сыром собственного производства	50	5,79	4,77	21,67	147,90	0,05	0,24	0,05	1,06	110,7	85,3	9,6	0,42	0,08	1,67	190307
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	0,02	0,00	160105
<b>Итого:</b>		<b>5,79</b>	<b>4,77</b>	<b>29,15</b>	<b>176,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>122,9</b>	<b>85,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>1,67</b>		
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты мясные рубленые 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	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	0,00	1,95	160206
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>		<b>12,21</b>	<b>11,16</b>	<b>40,87</b>	<b>315,53</b>	<b>0,28</b>	<b>2,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>	<b>88,61</b>	<b>196,71</b>	<b>102,84</b>	<b>3,96</b>	<b>0,21</b>	<b>2,63</b>		
<b>Ужин2</b>																	
1	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
<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,42</b>	<b>50,85</b>	<b>195,07</b>	<b>1403,82</b>	<b>1,34</b>	<b>58,90</b>	<b>0,30</b>	<b>6,21</b>	<b>768,63</b>	<b>948,18</b>	<b>276,99</b>	<b>8,53</b>	<b>1,33</b>	<b>100,94</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	0,02	0,00	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	0,00	0,00	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	64,0	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	0,023	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>193,89</b>	<b>44,53</b>	<b>1,47</b>	<b>0,19</b>	<b>2,68</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	0,00	0,00	
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	0,023	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>8,72</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	50	3,13	3,58	14,80	108,28	0,10	3,70	0,02	0,35	46,8	50,7	8,7	0,32	0,07	0,83	120701
2	Масло сливочное прокипяченное	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	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
<b>Итого:</b>		<b>3,33</b>	<b>11,86</b>	<b>37,12</b>	<b>267,45</b>	<b>0,10</b>	<b>6,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,61</b>	<b>60,0</b>	<b>63,1</b>	<b>13,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>		
<b>Ужин</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	0,40	130106

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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,47</b>	<b>7,88</b>	<b>48,00</b>	<b>301,36</b>	<b>0,41</b>	<b>137,32</b>	<b>3,24</b>	<b>2,16</b>	<b>51,12</b>	<b>187,62</b>	<b>35,51</b>	<b>4,73</b>	<b>0,98</b>	<b>120,97</b>	

**Ужин 2**

1	Биоюгurt 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>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,06</b>	<b>40,14</b>	<b>202,44</b>	<b>1345,75</b>	<b>1,23</b>	<b>246,68</b>	<b>3,42</b>	<b>6,34</b>	<b>644,19</b>	<b>792,37</b>	<b>185,31</b>	<b>10,91</b>	<b>1,84</b>	<b>147,18</b>	

**День 10 (пятница)**

**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	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	0,00	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	0,023	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>3,81</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	0,00	0,00	
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 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	0,07	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	0,023	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>10,05</b>	

**Полдник**

1	Булочка "Творожная" собственного производства	50	5,64	2,93	23,12	137,45	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
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
	<b>Итого:</b>		<b>6,43</b>	<b>3,85</b>	<b>31,42</b>	<b>178,69</b>	<b>0,16</b>	<b>4,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>78,2</b>	<b>89,8</b>	<b>14,6</b>	<b>0,52</b>	<b>0,12</b>	<b>1,63</b>	

**Ужин**

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	2,16	2,53	19,19	109,40	0,02	1,35	0,02	0,10	2,6	41,6	14,6	0,43	0,02	3,40	130312
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
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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,93</b>	<b>10,58</b>	<b>35,67</b>	<b>273,81</b>	<b>0,15</b>	<b>4,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,49</b>	<b>101,81</b>	<b>117,11</b>	<b>28,03</b>	<b>1,41</b>	<b>0,13</b>	<b>4,47</b>	

**Ужин 2**

1	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,58</b>	<b>54,64</b>	<b>184,17</b>	<b>1438,85</b>	<b>0,97</b>	<b>62,68</b>	<b>0,31</b>	<b>5,09</b>	<b>596,05</b>	<b>589,07</b>	<b>174,81</b>	<b>6,80</b>	<b>0,79</b>	<b>26,72</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>50,56</b>	<b>50,87</b>	<b>197,16</b>	<b>1457,09</b>	<b>1,17</b>	<b>128,85</b>	<b>1,30</b>	<b>5,98</b>	<b>715,60</b>	<b>812,76</b>	<b>212,97</b>	<b>9,57</b>	<b>1,28</b>	<b>99,44</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	64,0	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>260,90</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	0,00	0,00	
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>	
<b>Обед</b>																	
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	0,02	0,52	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	0,10	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	0,06	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	0,00	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	0,023	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>0,36</b>	<b>12,57</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
2	Молоко ультрапастеризованное	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,03	0,90	0,15	0,00	181,5	136,5	21,0	0,15	0,20	2,75	230105
	<b>Итого:</b>		<b>8,05</b>	<b>8,18</b>	<b>27,94</b>	<b>212,23</b>	<b>0,10</b>	<b>1,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>189,8</b>	<b>164,9</b>	<b>27,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>3,50</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макаронные изделия 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	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	
3	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	0,02	2,25	160208
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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>1,73</b>	<b>0,61</b>	<b>39,23</b>	<b>144,71</b>	<b>0,07</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>41,56</b>	<b>4,80</b>	<b>8,15</b>	<b>1,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,27</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Бийогурт 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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,33</b>	<b>33,63</b>	<b>191,55</b>	<b>1205,88</b>	<b>1,02</b>	<b>77,71</b>	<b>0,33</b>	<b>2,86</b>	<b>871,18</b>	<b>794,74</b>	<b>178,03</b>	<b>8,85</b>	<b>1,24</b>	<b>36,52</b>	
<b>День 12 (вторник)</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	0,01	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	0,30	3,90	160103
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	0,00	
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	0,023	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>9,32</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	0,00	0,00	
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	Икра из уваренных кабачков	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	0,02	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	72,50	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	4,10	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	0,023	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>93,22</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>5,83</b>	<b>7,88</b>	<b>37,56</b>	<b>245,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,15</b>	<b>135,3</b>	<b>107,8</b>	<b>26,3</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>2,32</b>	
<b>Ужин</b>																	
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	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	0,023	200102



<b>Итого:</b>		<b>12,32</b>	<b>8,99</b>	<b>50,18</b>	<b>347,49</b>	<b>0,16</b>	<b>30,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>60,4</b>	<b>130,1</b>	<b>29,4</b>	<b>2,59</b>	<b>0,15</b>	<b>8,50</b>		
<b>Ужин2</b>																	
1	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
<b>Итого:</b>			<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,20</b>	<b>49,46</b>	<b>215,29</b>	<b>1520,72</b>	<b>1,29</b>	<b>96,74</b>	<b>0,29</b>	<b>5,74</b>	<b>635,31</b>	<b>776,81</b>	<b>169,66</b>	<b>7,46</b>	<b>1,19</b>	<b>120,12</b>	
<b>День 13 (среда)</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	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	0,02	0,00	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	0,00	0,00	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	64,0	4,5	0,08	0,03	0	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	0,023	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>65,9</b>	<b>11,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</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	0,00	0,00	
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	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
4	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
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	0,023	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>11,36</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Плов из риса с курагой	100	2,04	3,30	23,28	132,18	0,02	0,32	0,02	0,04	4,2	40,3	16,3	0,52	0,02	4,10	120228
2	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	0,023	200102
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	0,02	0,00	160105
<b>Итого:</b>			<b>3,59</b>	<b>3,83</b>	<b>41,42</b>	<b>215,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,34</b>	<b>46,1</b>	<b>40,3</b>	<b>22,2</b>	<b>1,03</b>	<b>0,08</b>	<b>4,12</b>	
<b>Ужин</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	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	1,50	130203
3	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
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>			<b>9,97</b>	<b>10,78</b>	<b>34,04</b>	<b>275,53</b>	<b>0,17</b>	<b>8,74</b>	<b>0,01</b>	<b>2,35</b>	<b>75,61</b>	<b>109,25</b>	<b>38,53</b>	<b>1,91</b>	<b>0,17</b>	<b>4,59</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	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
<b>Итого:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,94</b>	<b>39,89</b>	<b>171,31</b>	<b>1224,74</b>	<b>0,77</b>	<b>44,23</b>	<b>0,14</b>	<b>4,20</b>	<b>556,45</b>	<b>526,90</b>	<b>153,49</b>	<b>8,14</b>	<b>0,87</b>	<b>33,81</b>	
<b>День 14 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
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 сгущенное 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	0,00	
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	0,023	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>0,30</b>	<b>2,73</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	0,00	0,00	
2	Флоды 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 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	0,09	1,67	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	0,023	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>377,80</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>13,58</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	18,99	5,12	0,56	0,02	0,00	190204
3	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	0,02	2,25	160208
<b>Итого:</b>		<b>3,39</b>	<b>2,23</b>	<b>36,62</b>	<b>176,49</b>	<b>0,05</b>	<b>2,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>18,32</b>	<b>23,79</b>	<b>10,07</b>	<b>1,27</b>	<b>0,03</b>	<b>2,25</b>		
<b>Ужин</b>																	
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	0,70	130107
2	Соус сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,01	0,08	0,02	0,09	18,0	13,5	2,2	0,062	0,02	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	0,02	0,63	100519
4	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	0,02	0,00	160105
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>		<b>4,95</b>	<b>5,48</b>	<b>35,15</b>	<b>206,15</b>	<b>0,16</b>	<b>7,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,74</b>	<b>79,38</b>	<b>70,30</b>	<b>28,19</b>	<b>1,43</b>	<b>0,14</b>	<b>1,63</b>		
<b>Ужин 2</b>																	
1	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
<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,18</b>	<b>48,01</b>	<b>199,76</b>	<b>1408,44</b>	<b>0,97</b>	<b>34,28</b>	<b>0,19</b>	<b>4,52</b>	<b>606,64</b>	<b>793,30</b>	<b>261,81</b>	<b>12,26</b>	<b>0,99</b>	<b>26,94</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-нанистик 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)	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	0,00	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	0,023	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>294,14</b>	<b>62,37</b>	<b>1,70</b>	<b>0,36</b>	<b>4,46</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	0,00	0,00	
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	5,45	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
4	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	0,023	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>27,19</b>		
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники по-киевски собственного производства	50	6,54	3,58	17,56	123,38	0,03	0,16	0,02	0,19	51,1	75,8	10,7	0,42	0,09	0,57	120313
2	Соус клюквенный	20	0,01	0,00	2,95	12,13	0,00	0,36	0,00	0,00	1,4	0,7	0,5	0,022	0,00	0,40	140208
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	0,02	0,00	160105
<b>Итого:</b>		<b>6,55</b>	<b>3,58</b>	<b>27,99</b>	<b>163,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>64,8</b>	<b>76,6</b>	<b>13,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>		
<b>Ужин</b>																	
1	Макароны, 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
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	40,00	0,00	0,14	19,5	13,5	8,1	0,28	0,00	4,20	160203
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>9,57</b>	<b>6,48</b>	<b>54,64</b>	<b>317,90</b>	<b>0,43</b>	<b>51,28</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>125,11</b>	<b>99,73</b>	<b>17,90</b>	<b>1,27</b>	<b>0,08</b>	<b>7,85</b>		
<b>Ужин 2</b>																	

1	Биоюгurt 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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,73</b>	<b>46,32</b>	<b>193,27</b>	<b>1390,23</b>	<b>1,10</b>	<b>86,73</b>	<b>0,26</b>	<b>3,90</b>	<b>871,53</b>	<b>964,50</b>	<b>202,77</b>	<b>11,08</b>	<b>1,19</b>	<b>53,97</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>45,68</b>	<b>43,46</b>	<b>194,24</b>	<b>1350,00</b>	<b>1,03</b>	<b>67,94</b>	<b>0,24</b>	<b>4,25</b>	<b>708,22</b>	<b>771,25</b>	<b>193,15</b>	<b>9,56</b>	<b>1,10</b>	<b>54,27</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	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	0,00	
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	0,00	0,00	
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>	
<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	0,06	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	0,00	0,044	0	180601
4	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	145,00	120409
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	0,023	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>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>2,57</b>	<b>0,55</b>	<b>155,75</b>	
<b>Полдник</b>																	
5	Булочка "Творожная" собственного производства	50	5,64	2,93	23,12	137,45	0,08	0,93	0,01	0,50	27,6	56,0	8,1	0,46	0,06	1,15	190111
2	Молоко ультрапастеризованное	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,03	0,90	0,15	0,00	181,5	136,5	21,0	0,15	0,20	2,75	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,84</b>	<b>7,73</b>	<b>29,27</b>	<b>221,45</b>	<b>0,11</b>	<b>1,83</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>209,1</b>	<b>192,5</b>	<b>29,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>3,90</b>	
<b>Ужин</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	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150	0,15	0,03	22,25	84,38	0,00	2,66	0,02	0,17	11,97	10,44	4,61	0,12	0,00	0,35	160225
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	0,023	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,91</b>	<b>9,66</b>	<b>46,87</b>	<b>313,56</b>	<b>0,14</b>	<b>3,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,49</b>	<b>87,96</b>	<b>110,71</b>	<b>36,93</b>	<b>2,45</b>	<b>0,16</b>	<b>2,47</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,77</b>	<b>48,31</b>	<b>198,29</b>	<b>1389,75</b>	<b>1,21</b>	<b>73,19</b>	<b>0,40</b>	<b>4,50</b>	<b>809,52</b>	<b>915,33</b>	<b>239,91</b>	<b>6,70</b>	<b>1,31</b>	<b>172,00</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	1,81	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	0,00	1,40	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	0,02	0,00	160105
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного)	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	0,00	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	0,023	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>159,17</b>	<b>23,41</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,23</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	0,00	0,00	
2	Плоды 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	0,00	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	0,023	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>12,11</b>	

Подник																	
1	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
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	0,30	3,90	160103
<b>Итого:</b>			<b>8,23</b>	<b>7,66</b>	<b>44,38</b>	<b>270,76</b>	<b>0,35</b>	<b>24,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,43</b>	<b>100,54</b>	<b>86,49</b>	<b>16,47</b>	<b>0,67</b>	<b>0,32</b>	<b>3,90</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Пудинг маннй	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	0,03	0,70	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	0,02	0,28	140111
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	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	0,023	200102
<b>Итого:</b>			<b>4,74</b>	<b>3,93</b>	<b>46,79</b>	<b>225,73</b>	<b>0,16</b>	<b>2,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>	<b>92,67</b>	<b>64,32</b>	<b>20,80</b>	<b>1,34</b>	<b>0,10</b>	<b>2,29</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	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>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,00</b>	<b>144,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,97</b>	<b>36,01</b>	<b>219,89</b>	<b>1430,09</b>	<b>1,13</b>	<b>42,03</b>	<b>0,17</b>	<b>3,47</b>	<b>703,83</b>	<b>798,62</b>	<b>235,72</b>	<b>9,81</b>	<b>1,27</b>	<b>35,03</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	0,02	0,00	160105
3	масло коровье сладкосливочное несоленое в порционном	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	0,00	
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	0,023	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>4,22</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	0,00	0,00	
2	Плоды 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	0,02	0,82	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	0,11	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	0,10	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	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	0,023	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>130,19</b>	

**Полдник**

1	Вареники ленивые отварные	60	8,22	4,24	7,22	99,38	0,054	0,726	0,018	0,342	51,3	75,7	9,8	0,348	0,08	5,40	120315
2	Соус сметанный	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,01	0,08	0,02	0,09	18,0	13,5	2,2	0,062	0,02	0,28	140106
3	Какао-нипиток 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
<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>9,31</b>	<b>18,82</b>	<b>200,47</b>	<b>0,20</b>	<b>8,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,43</b>	<b>164,8</b>	<b>164,6</b>	<b>28,5</b>	<b>0,77</b>	<b>0,23</b>	<b>6,16</b>	

**Ужин**

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	1,30	120534
2	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
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>			<b>14,27</b>	<b>12,64</b>	<b>55,91</b>	<b>397,36</b>	<b>0,17</b>	<b>1,55</b>	<b>1,51</b>	<b>0,44</b>	<b>66,97</b>	<b>118,24</b>	<b>34,36</b>	<b>1,86</b>	<b>0,15</b>	<b>3,57</b>	

**Ужин2**

1	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
<b>Итого:</b>			<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,16</b>	<b>59,96</b>	<b>191,90</b>	<b>1528,16</b>	<b>1,11</b>	<b>185,94</b>	<b>1,70</b>	<b>4,25</b>	<b>702,27</b>	<b>810,31</b>	<b>182,61</b>	<b>10,21</b>	<b>1,10</b>	<b>150,90</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	0,023	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>0,23</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	0,00	0,00	
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>0,00</b>	

**Обед**

1	Салат из капусты белокачанной 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	3,60	4,42	8,75	88,72	0,11	4,12	0,01	0,11	21,8	69,1	22,2	1,71	0,042	1,092	110327
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	0,04	0,00	180601
4	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
5	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	0,02	2,25	160208
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	0,023	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>15,99</b>	<b>16,57</b>	<b>70,81</b>	<b>498,22</b>	<b>0,53</b>	<b>19,60</b>	<b>1,62</b>	<b>2,31</b>	<b>146,20</b>	<b>313,78</b>	<b>97,08</b>	<b>6,60</b>	<b>0,32</b>	<b>6,61</b>	

**Полдник**

1	Пудинг рисовый	50	1,81	2,11	12,84	73,41	0,03	0,67	0,03	0,00	22,2	43,2	9,9	0,33	0,01	0,44	120230
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	0,00	1,40	140206
3	Молоко ультрапастеризованное	150	4,20	4,80	6,15	84,00	0,03	0,90	0,15	0,00	181,5	136,5	21,0	0,15	0,20	2,75	230105
<b>Итого:</b>			<b>6,12</b>	<b>6,91</b>	<b>27,37</b>	<b>207,21</b>	<b>0,06</b>	<b>1,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>207,9</b>	<b>182,9</b>	<b>33,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>4,58</b>	

**Ужин**

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	0,06	1,35	130101
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
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	0,023	200102
5	Зефир	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>11,55</b>	<b>9,85</b>	<b>41,71</b>	<b>401,04</b>	<b>0,26</b>	<b>21,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>77,13</b>	<b>116,28</b>	<b>37,24</b>	<b>2,33</b>	<b>0,17</b>	<b>4,84</b>	

**Ужин 2**

1	Биоюгurt 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
<b>Итого:</b>			<b>4,20</b>	<b>4,35</b>	<b>15,75</b>	<b>118,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>183,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>13,50</b>	

<b>Итого за день</b>			<b>49,16</b>	<b>46,25</b>	<b>185,01</b>	<b>1466,35</b>	<b>1,02</b>	<b>47,25</b>	<b>2,08</b>	<b>3,85</b>	<b>677,85</b>	<b>774,83</b>	<b>203,90</b>	<b>10,25</b>	<b>1,10</b>	<b>29,76</b>	
<b>День 20 (Пятница)</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 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	0,02	0,00	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	0,00	
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	0,023	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>4,48</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	0,00	0,00	
2	Флоды 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 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	0,02	1,94	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
4	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
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	0,023	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>15,25</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>46,72</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	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
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	150	0,15	0,03	18,74	78,36	0,00	40,00	0,00	0,14	19,5	13,5	8,1	0,28	0,00	4,20	160203
<b>Итого:</b>			<b>6,12</b>	<b>2,61</b>	<b>39,36</b>	<b>203,41</b>	<b>0,08</b>	<b>41,23</b>	<b>0,02</b>	<b>1,52</b>	<b>64,2</b>	<b>81,0</b>	<b>17,7</b>	<b>0,70</b>	<b>0,08</b>	<b>5,75</b>	
<b>Ужин</b>																	
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
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	0,02	0,00	160105
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	0,023	200102
<b>Итого:</b>			<b>9,48</b>	<b>3,09</b>	<b>25,88</b>	<b>171,04</b>	<b>0,15</b>	<b>4,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>53,9</b>	<b>59,1</b>	<b>26,6</b>	<b>1,58</b>	<b>0,15</b>	<b>1,72</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	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
<b>Итого:</b>			<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>84,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,0</b>	<b>144,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,44</b>	<b>46,40</b>	<b>168,24</b>	<b>1259,98</b>	<b>1,39</b>	<b>76,98</b>	<b>0,16</b>	<b>4,76</b>	<b>784,51</b>	<b>554,71</b>	<b>184,96</b>	<b>5,31</b>	<b>1,23</b>	<b>65,42</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>50,10</b>	<b>47,39</b>	<b>192,66</b>	<b>1414,87</b>	<b>1,17</b>	<b>85,08</b>	<b>0,90</b>	<b>4,16</b>	<b>735,60</b>	<b>770,76</b>	<b>209,42</b>	<b>8,46</b>	<b>1,20</b>	<b>90,62</b>	
<b>Итого за 20 дней</b>			<b>49,12</b>	<b>46,41</b>	<b>194,23</b>	<b>1397,47</b>	<b>1,07</b>	<b>94,12</b>	<b>0,90</b>	<b>4,74</b>	<b>705,67</b>	<b>779,11</b>	<b>202,19</b>	<b>9,23</b>	<b>1,19</b>	<b>82,45</b>	