

Меню для детей в возрасте 3-7 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 I)	
							В I	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2		I, мкг
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба"	200	6,32	10,18	26,60	224,06	0,28	21,00	0,06	0,06	183,6	172,7	34,2	0,54	0,22	3,50	120222
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	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>16,60</b>	<b>18,96</b>	<b>61,56</b>	<b>479,34</b>	<b>0,54</b>	<b>35,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>286,72</b>	<b>236,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,66</b>	<b>0,25</b>	<b>7,08</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
<b>Итого:</b>			<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,50	3,03	3,04	41,40	0,03	1,91	0,00	0,94	14,8	30,1	20,7	0,39	0,036	2,62	100407
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	3,56	2,28	13,58	92,86	0,14	10,82	0,00	0,18	19,7	124,5	33,1	3,76	0,14	2,9	110330
3	Гуляш из отварного мяса (35/35)	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,1	135,3	20,9	1,95	0,14	3,83	120549
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	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>22,44</b>	<b>18,09</b>	<b>94,00</b>	<b>657,68</b>	<b>0,47</b>	<b>13,99</b>	<b>0,05</b>	<b>2,00</b>	<b>127,8</b>	<b>376,0</b>	<b>115,3</b>	<b>8,60</b>	<b>0,45</b>	<b>16,22</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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0	160105
<b>Итого:</b>			<b>3,03</b>	<b>2,32</b>	<b>37,03</b>	<b>171,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>1,25</b>	<b>22,0</b>	<b>18,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>3,28</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,1	57,8	13,0	0,95	0,14	3,83	120611
2	Капуста тушеная	150	3,08	5,91	9,60	101,81	0,05	12,23	0,03	0,41	61,5	52,2	26,4	1,10	0,045	9,84	130201
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	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>16,80</b>	<b>9,25</b>	<b>53,84</b>	<b>367,53</b>	<b>0,23</b>	<b>53,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,88</b>	<b>149,74</b>	<b>123,56</b>	<b>50,71</b>	<b>2,80</b>	<b>0,23</b>	<b>17,89</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
<b>Итого:</b>			<b>5,6</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>158,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>244,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>18,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,67</b>	<b>54,81</b>	<b>284,23</b>	<b>1911,35</b>	<b>1,39</b>	<b>112,21</b>	<b>0,26</b>	<b>4,56</b>	<b>845,62</b>	<b>969,26</b>	<b>280,47</b>	<b>12,59</b>	<b>1,40</b>	<b>62,47</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>9,40</b>	<b>16,64</b>	<b>22,42</b>	<b>277,76</b>	<b>0,11</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>50,3</b>	<b>4,0</b>	<b>7,6</b>	<b>0,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110

<b>Итого:</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602	
2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	180	3,08	6,23	2,63	92,57	0,07	17,05	0,29	0,59	0,25	8,77	0,01	1,61	0,03	0,06	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 (цыпленка)	70	10,37	3,19	5,23	88,54	0,08	1,38	0,01	0,05	9,48	30,77	7,63	0,43	0,04	4,89	120620	
5	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,39	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,08	2,25	130203	
6	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	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>24,34</b>	<b>24,45</b>	<b>64,73</b>	<b>584,17</b>	<b>0,40</b>	<b>31,14</b>	<b>0,36</b>	<b>5,15</b>	<b>141,6</b>	<b>295,8</b>	<b>75,0</b>	<b>6,10</b>	<b>0,39</b>	<b>33,82</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Сырники из творога запеченные собственного производства	80	11,99	7,01	17,22	185,28	0,05	0,18	0,04	0,36	111,5	161,3	19,1	0,54	0,19	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	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	160214	
<b>Итого:</b>			<b>13,05</b>	<b>8,22</b>	<b>44,02</b>	<b>291,34</b>	<b>0,20</b>	<b>161,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,38</b>	<b>139,8</b>	<b>178,6</b>	<b>24,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,26</b>	<b>161,15</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Шницель рыбный натуральный	70	10,12	3,52	3,96	109,33	0,02	0,53	0,01	0,06	32,6	181,6	16,2	0,287	0,08	49,00	120410	
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,35	4,20	25,73	152,34	0,17	14,54	0,02	0,21	15,6	90,2	33,6	1,47	0,11	1,40	130105	
3	Кисель из плодов свежих (яблок)	200	0,14	0,14	30,16	115,04	0,00	3,54	0,00	0,20	12,88	10,70	3,18	0,82	0,00	0,70	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>15,15</b>	<b>8,39</b>	<b>70,49</b>	<b>431,31</b>	<b>0,25</b>	<b>18,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,77</b>	<b>90,66</b>	<b>282,46</b>	<b>56,18</b>	<b>3,06</b>	<b>0,23</b>	<b>51,12</b>		
<b>Ужин2</b>																		
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103	
<b>Итого:</b>			<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>67,87</b>	<b>64,41</b>	<b>217,70</b>	<b>1734,18</b>	<b>1,07</b>	<b>220,62</b>	<b>0,52</b>	<b>7,04</b>	<b>686,65</b>	<b>965,61</b>	<b>205,70</b>	<b>11,02</b>	<b>1,17</b>	<b>255,39</b>		
<b>День 3 (среда)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,3	16,5	2,7	0,32	0,02	9,00	120231	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	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>9,23</b>	<b>9,50</b>	<b>35,01</b>	<b>257,32</b>	<b>0,35</b>	<b>8,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>151,18</b>	<b>80,58</b>	<b>13,94</b>	<b>0,92</b>	<b>0,11</b>	<b>9,02</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103	
<b>Итого:</b>			<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,656	100201	
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	180	3,24	7,06	10,48	124,47	0,11	8,71	0,02	0,20	28,7	104,9	27,6	3,29	0,126	3,63	110207	
3	Говядина отварная	20	5,77	4,13	0,06	67,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,3	46,5	6,5	0,47	0,04	4,79	120509	
4	Печень по-строгановски	70	9,57	6,86	5,18	122,15	0,01	5,70	4,07	0,61	26,0	171,5	12,6	3,44	1,05	1,35	120536	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309	
6	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	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>30,79</b>	<b>31,41</b>	<b>92,96</b>	<b>797,06</b>	<b>0,51</b>	<b>33,74</b>	<b>4,12</b>	<b>2,72</b>	<b>156,3</b>	<b>567,9</b>	<b>208,4</b>	<b>13,12</b>	<b>1,43</b>	<b>17,84</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	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>32,02</b>	<b>155,96</b>	<b>0,05</b>	<b>3,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>	<b>25,5</b>	<b>20,6</b>	<b>9,5</b>	<b>0,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Шницель рубленый куриный	70	15,71	5,59	5,35	134,98	0,07	0,84	0,04	0,30	12,3	166,7	18,2	1,34	0,18	0,00	120615	
2	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,87	3,99	6,18	73,64	0,09	26,49	0,02	0,05	29,4	51,9	18,9	1,44	0,11	3,20	130208	

2	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	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>21,31</b>	<b>10,15</b>	<b>41,96</b>	<b>344,42</b>	<b>0,23</b>	<b>71,33</b>	<b>0,05</b>	<b>2,25</b>	<b>87,74</b>	<b>218,64</b>	<b>40,96</b>	<b>3,58</b>	<b>0,33</b>	<b>3,26</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>8,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>71,47</b>	<b>61,62</b>	<b>227,15</b>	<b>1759,55</b>	<b>1,22</b>	<b>125,10</b>	<b>4,27</b>	<b>6,09</b>	<b>684,11</b>	<b>1094,10</b>	<b>337,45</b>	<b>18,47</b>	<b>2,14</b>	<b>30,12</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,8	258,0	63,7	1,30	0,28	6,60	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>10,60</b>	<b>21,28</b>	<b>53,39</b>	<b>447,30</b>	<b>0,11</b>	<b>17,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>272,96</b>	<b>259,90</b>	<b>70,52</b>	<b>1,84</b>	<b>0,35</b>	<b>6,62</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,2	13,4	10,1	0,46	0,02	1,13	100506
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,14	5,04	9,42	91,40	0,06	11,56	0,00	1,96	40,3	53,4	24,9	0,78	0,04	4,17	110322
3	Рыба (филе) припущенная	70	12,92	0,48	0,11	56,16	0,00	0,29	0,00	0,01	31,0	206,3	13,9	0,01	0,10	101,50	120405
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,09	1,35	130101
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	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>21,81</b>	<b>12,56</b>	<b>69,89</b>	<b>482,68</b>	<b>0,45</b>	<b>54,75</b>	<b>0,03</b>	<b>4,79</b>	<b>144,35</b>	<b>372,30</b>	<b>93,40</b>	<b>4,27</b>	<b>0,33</b>	<b>112,49</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	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,04	1,20	0,20	0,00	242,0	182,0	28,0	0,20	0,26	3,66	230105
	<b>Итого:</b>		<b>9,44</b>	<b>10,03</b>	<b>30,44</b>	<b>244,31</b>	<b>0,13</b>	<b>2,85</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>247,9</b>	<b>208,1</b>	<b>33,0</b>	<b>0,59</b>	<b>0,28</b>	<b>7,24</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,35	5,15	5,86	89,47	0,06	3,51	0,02	0,19	16,7	50,7	11,8	0,65	0,07	1,05	120539
2	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
3	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	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>11,87</b>	<b>9,73</b>	<b>45,86</b>	<b>324,43</b>	<b>0,19</b>	<b>3,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,56</b>	<b>52,26</b>	<b>85,73</b>	<b>22,68</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>3,32</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,63</b>	<b>60,32</b>	<b>215,62</b>	<b>1648,32</b>	<b>0,98</b>	<b>83,91</b>	<b>0,43</b>	<b>6,60</b>	<b>981,66</b>	<b>1130,79</b>	<b>262,23</b>	<b>8,78</b>	<b>1,30</b>	<b>138,68</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,5	147,2	17,1	0,50	0,176	2,888	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	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	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>19,29</b>	<b>13,94</b>	<b>44,47</b>	<b>370,95</b>	<b>0,22</b>	<b>5,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,67</b>	<b>362,02</b>	<b>300,00</b>	<b>40,25</b>	<b>1,18</b>	<b>0,40</b>	<b>3,39</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>36,20</b>	<b>18,40</b>	<b>13,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,5	17,4	10,0	0,47	0,03	3,32	100518
2	Суп из овощей на курином бульоне	190	3,14	3,71	7,87	76,80	0,10	21,26	0,02	0,21	24,1	80,4	24,4	1,56	0,10	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
3	Птица отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	0,05	2,89	0,03	0,01	19,8	97,0	17,0	1,10	0,112	1,1	120603
4	Рис отварной с овощами	150	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	5,10	130312
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,02	0,00	2,00	0,00	21,0	9,2	6,8	0,14	0,02	3,00	160212
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>32,15</b>	<b>13,37</b>	<b>84,51</b>	<b>570,85</b>	<b>0,44</b>	<b>40,86</b>	<b>2,08</b>	<b>2,37</b>	<b>141,19</b>	<b>287,44</b>	<b>92,79</b>	<b>5,27</b>	<b>0,41</b>	<b>18,54</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 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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>6,36</b>	<b>15,42</b>	<b>39,86</b>	<b>331,63</b>	<b>0,20</b>	<b>10,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,80</b>	<b>113,96</b>	<b>104,92</b>	<b>21,86</b>	<b>0,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,97</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макароньы, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,8	129,3	14,2	0,885	0,06	5,4	120213
2	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	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>2,01</b>	<b>0,53</b>	<b>37,43</b>	<b>173,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>65,2</b>	<b>29,9</b>	<b>25,5</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>2,34</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>158,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>244,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>66,13</b>	<b>49,21</b>	<b>233,75</b>	<b>1639,68</b>	<b>1,06</b>	<b>106,27</b>	<b>2,28</b>	<b>4,20</b>	<b>962,58</b>	<b>932,71</b>	<b>223,84</b>	<b>8,63</b>	<b>1,48</b>	<b>43,25</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>66,15</b>	<b>58,07</b>	<b>235,69</b>	<b>1738,62</b>	<b>1,15</b>	<b>129,62</b>	<b>1,55</b>	<b>5,70</b>	<b>832,12</b>	<b>1018,49</b>	<b>261,94</b>	<b>11,90</b>	<b>1,50</b>	<b>105,98</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32	0,42	15,20	0,02	0,06	188,50	139,60	93,06	3,14	0,10	1,45	120221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>13,09</b>	<b>19,30</b>	<b>58,08</b>	<b>457,42</b>	<b>0,42</b>	<b>15,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>206,00</b>	<b>141,54</b>	<b>96,64</b>	<b>3,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,20	110,38	0,02	10,69	0,00	1,65	19,9	14,1	8,4	0,58	0,02	2,62	100504
2	Суп-пюре из гороха	190	5,09	3,48	12,69	103,19	0,11	3,15	0,02	0,19	35,8	63,1	27,6	1,77	0,04	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	70	15,71	10,66	0,00	169,28	0,06	0,00	0,00	0,50	14,2	192,4	19,3	3,70	0,21	3,83	120541
5	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,39	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,075	2,25	130203
3	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	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>27,33</b>	<b>31,82</b>	<b>78,06</b>	<b>717,69</b>	<b>0,47</b>	<b>67,24</b>	<b>0,02</b>	<b>7,55</b>	<b>174,28</b>	<b>358,37</b>	<b>97,75</b>	<b>8,78</b>	<b>0,47</b>	<b>14,11</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	80	10,96	5,66	9,62	132,50	0,072	0,968	0,024	0,456	68,4	100,9	13,1	0,464	0,11	7,20	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	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	160214
	<b>Итого:</b>		<b>12,02</b>	<b>8,23</b>	<b>34,67</b>	<b>242,99</b>	<b>0,20</b>	<b>161,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>96,15</b>	<b>117,20</b>	<b>18,06</b>	<b>1,03</b>	<b>0,17</b>	<b>167,48</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	70	9,05	1,25	4,98	67,94	0,04	0,84	0,00	0,06	50,4	199,7	17,2	0,09	0,13	49,00	120406
2	Рис отварной с кукурузой	150	3,47	4,04	29,69	176,24	0,05	24,00	0,03	0,12	3,5	76,4	26,8	0,90	0,03	3,20	130305
3	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	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>14,23</b>	<b>5,91</b>	<b>60,81</b>	<b>363,66</b>	<b>0,15</b>	<b>28,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>100,15</b>	<b>282,65</b>	<b>54,69</b>	<b>1,61</b>	<b>0,20</b>	<b>54,54</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>72,59</b>	<b>71,91</b>	<b>248,07</b>	<b>1931,36</b>	<b>1,34</b>	<b>276,83</b>	<b>0,20</b>	<b>9,12</b>	<b>840,78</b>	<b>1104,56</b>	<b>309,75</b>	<b>14,82</b>	<b>1,18</b>	<b>246,58</b>		
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	10,85	7,38	9,82	143,62	0,06	0,94	0,03	0,23	86,0	122,1	13,7	0,35	0,14	2,80	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	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,5	90,0	15,1	0,14	0,40	5,20	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>22,14</b>	<b>19,01</b>	<b>53,79</b>	<b>465,00</b>	<b>0,56</b>	<b>33,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>359,8</b>	<b>290,7</b>	<b>39,0</b>	<b>1,09</b>	<b>0,64</b>	<b>8,30</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,52	9,07	1,75	90,94	0,02	8,21	0,00	1,76	10,9	18,1	9,4	0,40	0,018	1,13	100505
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,62	8,26	6,64	134,32	0,08	8,48	0,02	0,22	38,2	113,9	28,2	4,12	0,14	2,13	110109
3	Азу из мяса отварного (35/35)	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,07	0,92	0,00	1,64	20,6	137,5	22,1	1,90	0,13	1,20	120532
5	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
6	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	160216
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>22,80</b>	<b>31,16</b>	<b>87,52</b>	<b>737,51</b>	<b>0,42</b>	<b>17,61</b>	<b>0,05</b>	<b>4,46</b>	<b>138,7</b>	<b>356,5</b>	<b>89,8</b>	<b>8,88</b>	<b>0,41</b>	<b>10,45</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	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,04	1,20	0,20	0,00	242,0	182,0	28,0	0,20	0,26	3,66	230105
<b>Итого:</b>		<b>9,96</b>	<b>9,46</b>	<b>11,26</b>	<b>244,27</b>	<b>0,13</b>	<b>2,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,50</b>	<b>248,2</b>	<b>209,9</b>	<b>33,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>4,64</b>		
<b>Ужин</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	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	
2	Кисель из плодов свежих (яблок)	200	0,14	0,14	30,16	115,04	0,00	3,54	0,00	0,20	12,88	10,70	3,18	0,82	0,00	0,70	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>9,19</b>	<b>7,64</b>	<b>92,51</b>	<b>471,76</b>	<b>0,50</b>	<b>43,64</b>	<b>2,04</b>	<b>0,86</b>	<b>225,14</b>	<b>224,56</b>	<b>65,08</b>	<b>3,18</b>	<b>0,26</b>	<b>5,14</b>		
<b>Ужин2</b>																	
1	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>8,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>70,89</b>	<b>75,67</b>	<b>270,28</b>	<b>2123,34</b>	<b>1,67</b>	<b>106,52</b>	<b>2,44</b>	<b>6,74</b>	<b>1235,26</b>	<b>1288,09</b>	<b>291,88</b>	<b>13,96</b>	<b>1,82</b>	<b>28,54</b>		
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,1	183,9	29,9	0,50	0,26	4,46	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	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>11,06</b>	<b>20,88</b>	<b>57,13</b>	<b>458,60</b>	<b>0,49</b>	<b>22,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>314,44</b>	<b>230,86</b>	<b>41,70</b>	<b>1,08</b>	<b>0,39</b>	<b>5,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,23	31,10	21,43	0,04	0,042	1,2	100301
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,4	51,5	22,3	0,70	0,08	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
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,35	3,28	2,64	89,07	0,01	0,00	0,00	1,31	42,8	295,0	22,7	0,09	0,16	101,50	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,35	4,20	25,73	152,34	0,17	14,54	0,02	0,21	15,6	90,2	33,6	1,47	0,11	1,40	130105
5	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,68	89,38	0,26	18,22	0,10	2,00	28,4	19,9	26,5	0,74	0,28	6,80	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>23,21</b>	<b>18,63</b>	<b>92,44</b>	<b>604,58</b>	<b>0,75</b>	<b>53,87</b>	<b>0,13</b>	<b>5,31</b>	<b>186,26</b>	<b>508,82</b>	<b>139,29</b>	<b>4,01</b>	<b>0,79</b>	<b>115,65</b>		

Поддник																	
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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>5,79</b>	<b>4,77</b>	<b>31,65</b>	<b>185,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>127,0</b>	<b>85,3</b>	<b>13,2</b>	<b>0,46</b>	<b>0,10</b>	<b>1,67</b>	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,14	8,82	8,31	137,16	0,10	2,81	0,04	0,13	65,3	90,1	15,1	0,72	0,13	0,75	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	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>17,03</b>	<b>15,85</b>	<b>55,38</b>	<b>436,20</b>	<b>0,38</b>	<b>2,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	<b>113,44</b>	<b>288,63</b>	<b>151,58</b>	<b>5,64</b>	<b>0,28</b>	<b>2,84</b>	
Ужин2																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>63,01</b>	<b>66,84</b>	<b>252,63</b>	<b>1834,77</b>	<b>1,77</b>	<b>84,72</b>	<b>0,38</b>	<b>7,65</b>	<b>1005,35</b>	<b>1318,40</b>	<b>388,36</b>	<b>11,39</b>	<b>1,77</b>	<b>134,41</b>	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>11,56</b>	<b>10,11</b>	<b>56,48</b>	<b>366,68</b>	<b>0,43</b>	<b>42,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>301,74</b>	<b>279,44</b>	<b>67,62</b>	<b>2,04</b>	<b>0,27</b>	<b>4,44</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>36,20</b>	<b>18,40</b>	<b>13,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,02	1,24	16,18	104,02	0,12	4,96	0,00	0,46	29,1	122,6	27,9	1,98	0,12	2,20	110332
3	Рагу из мяса птицы	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,12	6,77	0,03	0,23	18,1	88,6	31,1	1,61	0,135	2,55	120609
4	Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,18	0,04	19,78	81,20	0,00	44,00	0,00	1,60	16,36	0,06	0,71	0,32	0,00	0,04	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>21,74</b>	<b>11,69</b>	<b>71,83</b>	<b>482,86</b>	<b>0,42</b>	<b>60,98</b>	<b>0,03</b>	<b>4,04</b>	<b>111,3</b>	<b>259,2</b>	<b>81,2</b>	<b>5,34</b>	<b>0,36</b>	<b>10,13</b>	
Поддник																	
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 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
2	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	0,00	2,32	160204
	<b>Итого:</b>		<b>6,41</b>	<b>7,26</b>	<b>45,09</b>	<b>281,43</b>	<b>0,20</b>	<b>10,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>110,22</b>	<b>108,04</b>	<b>24,96</b>	<b>0,78</b>	<b>0,13</b>	<b>3,15</b>	
Ужин																	
1	Суфле из печени	70	13,05	5,49	3,59	113,10	0,20	10,63	4,53	0,60	5,7	176,1	11,0	4,053	1,18	0,77	120538
2	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,32	5,07	25,70	158,45	0,17	14,58	0,00	2,15	15,1	89,7	33,7	1,47	0,11	0,60	130106
3	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	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>18,44</b>	<b>11,15</b>	<b>63,48</b>	<b>406,60</b>	<b>0,56</b>	<b>185,21</b>	<b>4,53</b>	<b>3,04</b>	<b>60,24</b>	<b>268,51</b>	<b>50,54</b>	<b>6,50</b>	<b>1,36</b>	<b>161,39</b>	
Ужин 2																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>158,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>244,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>64,46</b>	<b>46,17</b>	<b>264,36</b>	<b>1730,57</b>	<b>1,73</b>	<b>349,07</b>	<b>4,71</b>	<b>8,27</b>	<b>863,66</b>	<b>1125,61</b>	<b>267,74</b>	<b>14,84</b>	<b>2,55</b>	<b>197,12</b>	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,04	5,66	26,14	170,48	0,26	14,00	0,00	0,00	3,1	0,0	0,6	0,04	0,00	3,58	160104
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	100101
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>14,38</b>	<b>22,29</b>	<b>38,37</b>	<b>407,96</b>	<b>0,37</b>	<b>15,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>34,3</b>	<b>2,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>3,88</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103	
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	60	0,48	5,99	4,32	72,89	0,04	35,56	0,00	1,11	44,9	27,2	13,5	0,51	0,042	0,882	100203	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	3,98	8,90	8,98	145,74	0,04	9,16	0,00	2,06	41,2	60,6	21,4	0,70	0,04	3,40	110331	
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,01	0,08	38,6	89,4	15,3	0,57	0,09	1,61	120537	
4	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,3	61,6	28,1	1,86	0,06	1,35	130209	
5	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	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>21,83</b>	<b>30,94</b>	<b>80,61</b>	<b>707,03</b>	<b>0,34</b>	<b>48,09</b>	<b>0,01</b>	<b>3,93</b>	<b>246,3</b>	<b>289,9</b>	<b>111,1</b>	<b>5,39</b>	<b>0,35</b>	<b>11,59</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	0,48	160108	
	<b>Итого:</b>		<b>6,70</b>	<b>4,15</b>	<b>34,18</b>	<b>192,43</b>	<b>0,18</b>	<b>5,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>95,1</b>	<b>101,0</b>	<b>16,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>1,63</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	8,70	10,53	8,16	153,73	0,09	4,87	0,06	0,13	97,4	105,7	14,4	0,69	0,10	1,47	120619	
2	Рис отварной с овощами	150	3,24	3,80	28,79	164,10	0,03	2,03	0,03	0,15	3,9	62,4	21,9	0,65	0,03	5,10	130312	
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	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>13,49</b>	<b>14,85</b>	<b>47,60</b>	<b>372,43</b>	<b>0,19</b>	<b>6,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>130,94</b>	<b>168,10</b>	<b>39,41</b>	<b>1,82</b>	<b>0,17</b>	<b>6,59</b>		
<b>Ужин 2</b>																		
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103	
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>63,19</b>	<b>79,03</b>	<b>225,76</b>	<b>1868,65</b>	<b>1,19</b>	<b>85,31</b>	<b>0,19</b>	<b>5,72</b>	<b>762,11</b>	<b>775,75</b>	<b>237,64</b>	<b>8,49</b>	<b>0,95</b>	<b>32,68</b>		
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>66,83</b>	<b>67,92</b>	<b>252,22</b>	<b>1897,74</b>	<b>1,54</b>	<b>180,49</b>	<b>1,58</b>	<b>7,50</b>	<b>941,43</b>	<b>1122,48</b>	<b>299,07</b>	<b>12,70</b>	<b>1,65</b>	<b>127,86</b>		
<b>День 11 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,9	202,6	39,6	0,52	0,26	7,00	120225	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	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>15,92</b>	<b>12,46</b>	<b>64,46</b>	<b>433,04</b>	<b>0,48</b>	<b>27,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>439,18</b>	<b>367,04</b>	<b>66,04</b>	<b>1,08</b>	<b>0,45</b>	<b>7,48</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104	
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,59	5,09	3,36	62,39	0,04	30,07	0,00	1,04	16,1	16,3	7,0	0,66	0,02	0,69	100526	
2	Щи из свежей капусты	200	1,52	2,90	5,80	55,28	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	2,9	110105	
3	Биточки рубленные куриные	70	11,98	2,77	8,61	106,65	0,11	1,40	0,04	0,04	39,1	57,8	13,0	0,95	0,14	3,83	120611	
4	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,09	1,35	130101	
5	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,60	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>20,02</b>	<b>15,12</b>	<b>74,96</b>	<b>519,43</b>	<b>0,59</b>	<b>74,36</b>	<b>0,09</b>	<b>2,09</b>	<b>150,08</b>	<b>286,81</b>	<b>90,55</b>	<b>8,08</b>	<b>0,47</b>	<b>13,39</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	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,04	1,20	0,20	0,00	242,0	182,0	28,0	0,20	0,26	3,66	230105	

	<b>Итого:</b>		<b>9,45</b>	<b>9,78</b>	<b>29,99</b>	<b>240,23</b>	<b>0,11</b>	<b>1,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>250,3</b>	<b>210,4</b>	<b>34,0</b>	<b>0,66</b>	<b>0,28</b>	<b>4,41</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Макаронь, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,8	129,3	14,2	0,885	0,06	5,4	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	0,00	
3	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	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>9,74</b>	<b>6,86</b>	<b>78,21</b>	<b>383,29</b>	<b>0,11</b>	<b>2,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,64</b>	<b>199,31</b>	<b>135,72</b>	<b>23,96</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>8,42</b>		
<b>Ужин2</b>																		
1	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102	
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>8,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>61,05</b>	<b>52,45</b>	<b>264,26</b>	<b>1741,59</b>	<b>1,36</b>	<b>110,27</b>	<b>0,51</b>	<b>3,58</b>	<b>1311,05</b>	<b>1196,72</b>	<b>255,14</b>	<b>12,32</b>	<b>1,54</b>	<b>33,71</b>		
<b>День 12 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,28	8,00	0,02	0,02	5,3	16,5	2,7	0,32	0,02	9,00	120231	
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,5	90,0	15,1	0,14	0,40	5,20	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>13,28</b>	<b>22,48</b>	<b>55,17</b>	<b>466,60</b>	<b>0,75</b>	<b>39,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>161,62</b>	<b>108,44</b>	<b>21,00</b>	<b>0,96</b>	<b>0,47</b>	<b>14,22</b>		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110	
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,75	3,29	5,10	53,18	0,04	14,68	0,00	1,36	16,5	17,4	10,0	0,47	0,03	3,32	100518	
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,98	3,64	11,64	110,10	0,10	4,84	0,02	0,26	45,1	110,9	32,0	1,44	0,06	10,4	110329	
3	Рыба (филе) припущенная	70	12,92	0,48	0,11	56,16	0,00	0,29	0,00	0,01	31,0	206,3	13,9	0,01	0,10	101,50	120405	
4	Рис отварной	150	3,63	4,83	32,78	196,79	0,03	0,00	0,03	0,08	1,2	59,3	18,6	0,51	0,02	6,15	130301	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,50	0,10	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18	0,26	4,64	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>24,19</b>	<b>12,98</b>	<b>96,61</b>	<b>603,21</b>	<b>0,57</b>	<b>45,31</b>	<b>0,15</b>	<b>4,38</b>	<b>144,8</b>	<b>419,4</b>	<b>89,1</b>	<b>3,59</b>	0,54	128,03		
<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	
3	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,46	0,00	26,78	118,66	0,02	0,56	0,00	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78	0,04	2,32	160211	
	<b>Итого:</b>		<b>5,94</b>	<b>7,88</b>	<b>44,25</b>	<b>275,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>0,05</b>	<b>1,16</b>	<b>144,2</b>	<b>115,3</b>	<b>31,8</b>	<b>1,23</b>	<b>0,11</b>	<b>2,32</b>		
<b>Ужин</b>																		
1	Гуляш из отварного мяса (35/35)	70	10,23	8,02	1,72	132,00	0,07	0,70	0,01	0,13	17,1	135,3	20,9	1,95	0,14	3,83	120549	
2	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401	
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	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>16,94</b>	<b>12,64</b>	<b>66,70</b>	<b>471,44</b>	<b>0,20</b>	<b>40,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>72,1</b>	<b>183,8</b>	<b>39,9</b>	<b>3,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,30</b>		
<b>Ужин2</b>																		
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103	
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>66,27</b>	<b>62,69</b>	<b>278,77</b>	<b>1966,40</b>	<b>1,69</b>	<b>131,25</b>	<b>0,36</b>	<b>6,92</b>	<b>786,85</b>	<b>1031,81</b>	<b>224,46</b>	<b>9,44</b>	<b>1,53</b>	<b>163,88</b>		
<b>День 13 (среда)</b>																		
<b>Завтрак 1</b>																		
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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	
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	
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>11,95</b>	<b>11,00</b>	<b>22,34</b>	<b>237,36</b>	<b>0,11</b>	<b>4,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>149,1</b>	<b>66,1</b>	<b>12,1</b>	<b>0,64</b>	0,09	0,30		
<b>Завтрак 2</b>																		
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00		
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210104	



	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
2	Горошек зеленый консервированный	60	1,78	1,60	3,29	35,54	0,04	6,00	0,01	0,14	12,2	37,2	12,3	0,41	0,024	0	130206
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	5,08	6,36	14,38	130,42	0,04	2,46	0,02	0,10	13,40	67,38	12,24	1,62	0,04	0	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,37	3,19	5,23	88,54	0,08	1,38	0,01	0,05	9,48	30,77	7,63	0,43	0,04	4,89	120620
5	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,87	3,99	6,18	73,64	0,09	26,49	0,02	0,05	29,4	51,9	18,9	1,44	0,11	3,20	130208
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	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>23,96</b>	<b>16,02</b>	<b>68,41</b>	<b>502,52</b>	<b>0,41</b>	<b>40,34</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>113,9</b>	<b>212,7</b>	<b>67,0</b>	<b>5,78</b>	<b>0,29</b>	<b>12,43</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Плов из риса с курагой	150	3,06	4,95	34,92	198,27	0,03	0,48	0,03	0,06	6,3	60,4	24,5	0,78	0,03	6,15	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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>4,61</b>	<b>5,48</b>	<b>55,55</b>	<b>290,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>52,3</b>	<b>60,5</b>	<b>31,3</b>	<b>1,30</b>	<b>0,09</b>	<b>6,17</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,0	82,9	14,6	0,85	0,11	1,05	120540
2	Рагу из овощей	150	1,88	7,46	12,24	122,21	0,08	9,39	0,00	2,97	32,1	67,6	28,9	1,07	0,08	2,25	130203
3	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	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>13,46</b>	<b>15,37</b>	<b>43,43</b>	<b>368,81</b>	<b>0,21</b>	<b>12,69</b>	<b>0,01</b>	<b>3,37</b>	<b>95,31</b>	<b>157,13</b>	<b>54,21</b>	<b>2,54</b>	<b>0,23</b>	<b>5,64</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>5,6</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>158,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>244,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,90</b>	<b>53,90</b>	<b>218,97</b>	<b>1595,65</b>	<b>0,94</b>	<b>62,79</b>	<b>0,18</b>	<b>5,46</b>	<b>678,81</b>	<b>701,19</b>	<b>207,20</b>	<b>10,44</b>	<b>1,12</b>	<b>42,54</b>	
<b>День 14 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	80	12,10	7,75	10,68	155,07	0,05	0,17	0,04	0,19	110,1	155,9	18,7	0,65	0,18	3,57	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	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	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>16,19</b>	<b>18,75</b>	<b>43,51</b>	<b>398,45</b>	<b>0,23</b>	<b>5,37</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>269,8</b>	<b>246,6</b>	<b>37,3</b>	<b>1,27</b>	<b>0,38</b>	<b>4,07</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,76	2,51	2,55	36,81	0,03	11,75	0,00	1,91	10,2	13,4	10,1	0,46	0,024	1,13	100506
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,90	0,10	6,20	0,02	0,24	24,4	123,7	28,2	3,74	0,12	7,20	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	10,43	9,21	2,25	144,64	0,11	1,21	0,02	0,13	18,1	118,7	17,9	1,09	0,12	2,33	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
5	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	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>26,54</b>	<b>27,19</b>	<b>97,11</b>	<b>759,57</b>	<b>0,63</b>	<b>19,17</b>	<b>0,07</b>	<b>3,11</b>	<b>134,4</b>	<b>506,4</b>	<b>212,0</b>	<b>11,44</b>	<b>0,47</b>	<b>16,47</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
2	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	160208
	<b>Итого:</b>		<b>3,42</b>	<b>2,26</b>	<b>41,55</b>	<b>196,76</b>	<b>0,05</b>	<b>2,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,59</b>	<b>22,3</b>	<b>25,4</b>	<b>11,7</b>	<b>1,50</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Лепешки картофельные	80	4,00	3,82	22,93	138,89	0,12	8,98	0,02	0,49	14,8	60,5	22,0	0,944	0,06	1,12	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	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	3,00	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0,02	0,84	100519
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>6,57</b>	<b>6,93</b>	<b>46,63</b>	<b>269,81</b>	<b>0,21</b>	<b>12,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,94</b>	<b>92,43</b>	<b>99,31</b>	<b>39,44</b>	<b>1,89</b>	<b>0,17</b>	<b>2,26</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103

<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,51</b>	<b>61,93</b>	<b>253,80</b>	<b>1813,39</b>	<b>1,24</b>	<b>48,34</b>	<b>0,24</b>	<b>5,58</b>	<b>774,35</b>	<b>1092,13</b>	<b>367,10</b>	<b>16,29</b>	<b>1,30</b>	<b>34,81</b>	

**День 15 (пятница)**

**Завтрак 1**

1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	12,50	32,68	280,00	0,04	17,60	0,06	0,06	225,8	258,0	63,7	1,30	0,28	6,60	120224
2	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	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 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>16,47</b>	<b>19,04</b>	<b>56,79</b>	<b>463,76</b>	<b>0,29</b>	<b>27,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>482,76</b>	<b>422,44</b>	<b>93,34</b>	<b>2,34</b>	<b>0,51</b>	<b>7,10</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
<b>Итого:</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	

**Обед**

1	Сельдь с растительным маслом	60	3,62	4,45	5,24	75,97	0,02	1,32	0,01	0,74	38,17	122,76	18,89	0,58	0,06	21,6	100602
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,54	9,42	4,20	131,00	0,08	6,70	0,00	1,90	35,0	112,0	25,4	4,36	0,12	7,26	110110
3	Говядина тушенная с картофелем	150	8,96	10,92	12,27	193,16	0,15	6,56	0,03	0,29	32,9	212,3	45,5	3,23	0,195	1,8	120511
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	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>18,98</b>	<b>25,67</b>	<b>61,04</b>	<b>574,51</b>	<b>0,42</b>	<b>18,58</b>	<b>0,04</b>	<b>3,65</b>	<b>155,5</b>	<b>472,6</b>	<b>105,7</b>	<b>10,03</b>	<b>0,46</b>	<b>35,00</b>	

**Полдник**

1	Сырники по-киевски собственного производства	80	10,46	5,72	28,10	197,40	0,05	0,25	0,03	0,30	81,8	121,3	17,1	0,67	0,14	0,90	120320
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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
<b>Итого:</b>			<b>10,48</b>	<b>5,72</b>	<b>41,02</b>	<b>247,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>99,5</b>	<b>122,1</b>	<b>21,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0,16</b>	<b>1,30</b>	

**Ужин**

1	Макароны, запеченные с сыром	150	7,98	6,23	34,05	218,31	0,05	0,12	0,08	0,18	153,8	129,3	14,2	0,885	0,06	5,4	120213
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	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>12,08</b>	<b>8,53</b>	<b>47,25</b>	<b>312,31</b>	<b>0,45</b>	<b>11,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>156,87</b>	<b>129,32</b>	<b>14,52</b>	<b>1,29</b>	<b>0,10</b>	<b>5,45</b>	

**Ужин 2**

1	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
<b>Итого:</b>			<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>8,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,93</b>	<b>67,28</b>	<b>222,34</b>	<b>1763,60</b>	<b>1,26</b>	<b>62,79</b>	<b>0,36</b>	<b>4,86</b>	<b>1166,83</b>	<b>1343,27</b>	<b>275,35</b>	<b>14,59</b>	<b>1,44</b>	<b>48,86</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>62,13</b>	<b>59,65</b>	<b>247,63</b>	<b>1776,13</b>	<b>1,30</b>	<b>83,09</b>	<b>0,33</b>	<b>5,28</b>	<b>943,58</b>	<b>1073,03</b>	<b>265,85</b>	<b>12,62</b>	<b>1,38</b>	<b>64,76</b>	

**День 16 (Понедельник)**

**Завтрак 1**

1	Каша пшеничная молочная	200	7,34	6,96	35,64	237,40	0,36	40,10	0,04	0,06	153,0	213,9	55,5	1,40	0,18	4,42	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,06	1,22	11,06	54,98	0,10	5,00	0,00	0,00	67,5	45,0	8,6	0,08	0,08	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 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>11,09</b>	<b>16,94</b>	<b>55,60</b>	<b>417,58</b>	<b>0,46</b>	<b>45,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>221,76</b>	<b>260,78</b>	<b>64,12</b>	<b>1,50</b>	<b>0,27</b>	<b>4,90</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
<b>Итого:</b>			<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	

**Обед**

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,04	1,97	0,00	0,94	15,23	31,10	21,43	0,04	0,042	1,2	100301
2	Суп из овощей	190	1,39	5,64	7,35	84,85	0,08	19,13	0,02	0,21	28,4	51,5	22,3	0,70	0,08	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
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,54	5,18	18,27	164,63	0,15	6,72	0,05	0,26	104,0	289,2	35,3	0,75	0,20	217,50	120409
4	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,68	89,38	0,26	18,22	0,10	2,00	28,4	19,9	26,5	0,74	0,28	6,80	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	0,023	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>19,05</b>	<b>16,33</b>	<b>82,34</b>	<b>527,80</b>	<b>0,73</b>	<b>46,05</b>	<b>0,16</b>	<b>4,05</b>	<b>231,9</b>	<b>412,9</b>	<b>118,2</b>	<b>3,20</b>	<b>0,72</b>	<b>230,25</b>	

**Полдник**

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	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,04	1,20	0,20	0,00	242,0	182,0	28,0	0,20	0,26	3,66	230105
	<b>Итого:</b>		<b>11,24</b>	<b>9,33</b>	<b>31,32</b>	<b>249,45</b>	<b>0,12</b>	<b>2,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,50</b>	<b>269,6</b>	<b>238,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,32</b>	<b>4,81</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	70	9,87	7,28	5,04	127,12	0,07	0,00	0,01	0,04	17,0	82,9	14,6	0,85	0,11	1,05	120540
2	Свекла тушеная	150	3,24	5,85	15,56	125,67	0,03	1,91	0,00	0,00	51,3	61,6	28,1	1,86	0,06	1,35	130209
3	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,20	0,04	29,66	112,50	0,00	3,54	0,02	0,22	15,96	13,92	6,14	0,16	0,00	0,46	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>14,66</b>	<b>13,66</b>	<b>31,25</b>	<b>307,39</b>	<b>0,17</b>	<b>1,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34</b>	<b>97,95</b>	<b>144,48</b>	<b>45,84</b>	<b>3,19</b>	<b>0,21</b>	<b>2,42</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,84</b>	<b>63,06</b>	<b>225,51</b>	<b>1691,02</b>	<b>1,59</b>	<b>104,38</b>	<b>0,51</b>	<b>5,36</b>	<b>1076,55</b>	<b>1270,51</b>	<b>330,87</b>	<b>8,75</b>	<b>1,75</b>	<b>251,39</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	12,66	8,58	11,72	167,97	0,04	0,17	0,04	0,28	103,5	147,2	17,1	0,50	0,18	2,89	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	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	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	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>16,92</b>	<b>11,72</b>	<b>40,73</b>	<b>344,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>253,53</b>	<b>214,37</b>	<b>30,73</b>	<b>1,20</b>	<b>0,27</b>	<b>4,31</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>12,80</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет овощной	60	0,92	5,86	4,73	73,22	0,04	5,25	0,00	1,11	13,1	26,9	11,0	0,46	0,024	3,32	100501
2	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,02	1,24	16,18	104,02	0,12	4,96	0,00	0,46	29,1	122,6	27,9	1,98	0,12	2,20	110332
3	Птица отварная	70	20,83	1,40	0,50	100,18	0,05	2,89	0,03	0,01	19,8	97,0	17,0	1,10	0,112	1,1	120603
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	6,50	36,42	244,44	0,21	0,00	0,03	0,08	18,6	198,5	133,3	4,44	0,11	2,07	130309
6	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,08	0,00	19,18	78,78	0,00	3,30	0,00	0,00	11,5	2,4	5,1	0,16	0,00	2,60	160206
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>38,91</b>	<b>15,71</b>	<b>96,54</b>	<b>693,05</b>	<b>0,56</b>	<b>16,41</b>	<b>0,06</b>	<b>2,30</b>	<b>126,7</b>	<b>468,5</b>	<b>204,8</b>	<b>9,11</b>	<b>0,44</b>	<b>13,31</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	6,4	19,0	5,1	0,56	0,02	0,00	190204
2	Кофейный напиток злаковый, на молоке	200	6,60	7,34	30,06	206,78	0,40	31,34	0,02	0,00	125,5	90,0	15,1	0,14	0,40	5,20	160103
	<b>Итого:</b>		<b>9,88</b>	<b>9,50</b>	<b>51,89</b>	<b>322,46</b>	<b>0,45</b>	<b>31,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,43</b>	<b>131,92</b>	<b>108,99</b>	<b>20,26</b>	<b>0,70</b>	<b>0,42</b>	<b>5,20</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Пудинг манный	80	3,56	3,45	19,38	118,38	0,06	1,05	0,02	0,05	37,1	42,4	9,7	0,42	0,04	1,12	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)	200	0,56	0,12	27,68	95,38	0,04	0,00	0,00	0,12	28,4	31,0	12,1	0,74	0,02	1,72	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>6,21</b>	<b>5,25</b>	<b>60,97</b>	<b>293,97</b>	<b>0,19</b>	<b>2,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,49</b>	<b>113,68</b>	<b>87,97</b>	<b>27,45</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>3,14</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Биойогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	0,40	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>158,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>244,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>77,84</b>	<b>48,29</b>	<b>278,98</b>	<b>1850,34</b>	<b>1,42</b>	<b>56,33</b>	<b>0,24</b>	<b>4,16</b>	<b>894,05</b>	<b>1084,64</b>	<b>325,86</b>	<b>12,88</b>	<b>1,67</b>	<b>43,97</b>	
<b>День 18 (Среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,36	5,94	42,18	253,48	0,30	17,60	0,04	0,00	211,9	202,6	39,6	0,52	0,26	7,00	120225
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>8,96</b>	<b>14,72</b>	<b>62,89</b>	<b>420,78</b>	<b>0,37</b>	<b>17,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>259,00</b>	<b>204,50</b>	<b>46,42</b>	<b>1,06</b>	<b>0,33</b>	<b>7,02</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	

2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	27,2	18,4	10,4	0,00	0,02	0,00	210102
<b>Итого:</b>			<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>36,20</b>	<b>18,40</b>	<b>13,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,45	72,54	0,02	6,18	0,00	1,30	13,6	22,9	7,9	0,33	0,02	1,09	100507
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,70	7,32	5,02	112,78	0,10	12,44	0,02	0,18	35,3	115,5	26,3	4,20	0,14	6,20	110111
3	Азу из мяса отварного (35/35)	70	10,41	8,94	2,57	144,12	0,07	0,92	0,00	1,64	20,6	137,5	22,1	1,90	0,13	1,20	120532
4	Изделия макаронные отварные	150	4,97	4,05	29,36	180,36	0,06	0,00	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75	0,015	2,25	130401
5	Отвар шиповника	200	0,52	0,06	23,54	80,46	0,12	160,00	0,00	0,00	9,8	2,7	2,7	0,5	0,04	160,00	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>22,76</b>	<b>28,34</b>	<b>81,47</b>	<b>682,66</b>	<b>0,52</b>	<b>179,54</b>	<b>0,05</b>	<b>3,83</b>	<b>119,9</b>	<b>334,7</b>	<b>77,2</b>	<b>8,65</b>	<b>0,43</b>	<b>172,77</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	80	10,96	5,66	9,62	132,50	0,072	0,968	0,024	0,456	68,4	100,9	13,1	0,464	0,11	7,20	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
	Какао-напиток на молоке	200	3,32	3,40	13,46	94,76	0,18	10,00	0,02	0,00	127,3	100,5	21,9	0,48	0,16	0,48	160101
<b>Итого:</b>			<b>14,28</b>	<b>9,06</b>	<b>23,08</b>	<b>227,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,97</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>195,73</b>	<b>201,42</b>	<b>35,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,27</b>	<b>7,68</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,22	12,47	24,71	267,99	0,14	2,33	0,02	0,21	32,4	167,0	39,1	1,91	0,14	1,95	120534
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	4,32	5,06	38,38	218,80	0,02	0,00	2,00	0,00	21,0	9,2	6,8	0,14	0,02	3	160212
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>20,09</b>	<b>18,06</b>	<b>73,74</b>	<b>541,39</b>	<b>0,22</b>	<b>2,33</b>	<b>2,02</b>	<b>0,51</b>	<b>83,02</b>	<b>176,21</b>	<b>49,09</b>	<b>2,53</b>	<b>0,20</b>	<b>4,97</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
<b>Итого:</b>			<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	0,20	9,00	
<b>Итого за день</b>			<b>72,42</b>	<b>76,73</b>	<b>255,86</b>	<b>2018,49</b>	<b>1,47</b>	<b>259,64</b>	<b>2,23</b>	<b>5,21</b>	<b>933,85</b>	<b>1127,26</b>	<b>251,11</b>	<b>13,38</b>	<b>1,45</b>	<b>201,44</b>	
<b>День 19 (Четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	80	7,74	7,85	1,50	108,08	0,04	1,20	0,00	0,00	0,4	0,5	0,0	0,00	0	0,272	120301
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	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	0,00	
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>9,34</b>	<b>16,63</b>	<b>22,21</b>	<b>275,38</b>	<b>0,11</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>47,50</b>	<b>2,42</b>	<b>6,78</b>	<b>0,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,2	12,8	9,6	0,00	0,02	0,00	210110
<b>Итого:</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>24,2</b>	<b>12,8</b>	<b>12,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,80	80,96	0,02	16,02	0,00	1,13	27,4	18,9	10,4	0,37	0,024	1,656	100201
2	Суп картофельный с горохом	190	6,04	3,86	12,46	107,29	0,17	4,45	0,02	0,11	28,9	66,3	27,3	1,52	0,057	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	0,04	0,00	180601
4	Плов из индейки	150	11,57	9,66	23,67	234,80	0,30	2,94	2,42	0,89	54,0	306,9	74,0	3,84	0,18	0	120607
5	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,10	19,72	81,08	0,00	2,00	0,00	0,16	15,9	6,4	6,6	0,94	0,02	3,00	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>22,57</b>	<b>20,76</b>	<b>88,80</b>	<b>635,57</b>	<b>0,70</b>	<b>25,41</b>	<b>2,43</b>	<b>2,93</b>	<b>182,17</b>	<b>419,66</b>	<b>131,07</b>	<b>8,02</b>	<b>0,41</b>	<b>9,58</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Пудинг рисовый	80	2,89	3,37	20,54	117,45	0,04	1,07	0,05	0,00	35,6	69,2	15,8	0,52	0,01	0,70	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	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,04	1,20	0,20	0,00	242,0	182,0	28,0	0,20	0,26	3,66	230105
<b>Итого:</b>			<b>8,60</b>	<b>9,77</b>	<b>37,13</b>	<b>279,25</b>	<b>0,08</b>	<b>2,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>281,7</b>	<b>254,3</b>	<b>46,1</b>	<b>0,82</b>	<b>0,27</b>	<b>5,76</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	10,94	9,48	5,45	151,67	0,06	0,90	0,01	0,08	38,6	89,4	15,3	0,57	0,09	1,61	120537
2	Пюре картофельное	150	3,12	3,65	18,48	123,93	0,20	27,15	0,03	0,20	13,4	73,6	28,6	1,14	0,09	1,35	130101
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,16	19,80	81,98	0,02	4,00	0,00	0,08	14,7	4,4	5,4	0,90	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	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>15,75</b>	<b>13,81</b>	<b>54,38</b>	<b>476,90</b>	<b>0,35</b>	<b>32,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>96,28</b>	<b>167,47</b>	<b>52,49</b>	<b>3,09</b>	<b>0,22</b>	<b>5,30</b>	
<b>Ужин 2</b>																	

1	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,60	0,06	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20	0,20	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>8,00</b>	<b>8,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,18</b>	<b>69,30</b>	<b>218,75</b>	<b>1832,70</b>	<b>1,30</b>	<b>65,57</b>	<b>2,83</b>	<b>4,30</b>	<b>879,88</b>	<b>1040,68</b>	<b>277,06</b>	<b>12,68</b>	<b>1,18</b>	<b>20,93</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,40	10,88	35,34	274,22	0,32	17,60	0,06	0,06	216,1	183,9	29,9	0,50	0,26	4,46	120205
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	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>10,00</b>	<b>19,66</b>	<b>56,05</b>	<b>441,52</b>	<b>0,39</b>	<b>17,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>263,20</b>	<b>185,88</b>	<b>36,66</b>	<b>1,04</b>	<b>0,33</b>	<b>4,48</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,4	22,4	33,6	0,00	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,40</b>	<b>22,40</b>	<b>36,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	0,59	8,48	1,45	84,86	0,02	6,67	0,00	1,57	20,2	18,0	13,0	0,37	0,02	2,59	100207
2	Уха ростовская	200	5,28	4,26	9,86	100,36	0,08	9,72	0,02	0,38	39,6	139,4	30,2	0,94	0,1	39,43	110316
3	Голубцы ленивые	150	12,00	15,00	10,95	226,80	0,92	0,00	0,00	0,00	317,7	0,4	34,2	0,00	0,66	1	120542
5	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,16	0,10	15,50	64,88	0,00	3,30	0,00	0,06	16,6	6,6	7,5	0,14	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	0,023	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>20,76</b>	<b>28,56</b>	<b>57,29</b>	<b>569,30</b>	<b>1,16</b>	<b>19,70</b>	<b>0,02</b>	<b>2,65</b>	<b>428,74</b>	<b>185,47</b>	<b>95,42</b>	<b>2,42</b>	<b>0,86</b>	<b>47,37</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
2	Кисель из ягод быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,20	0,04	24,98	104,48	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>6,17</b>	<b>2,62</b>	<b>45,61</b>	<b>229,53</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	150	11,90	3,84	11,61	132,02	0,12	6,77	0,03	0,23	18,1	88,6	31,1	1,61	0,135	2,55	120609
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16,3	0,0	3,6	0,04	0,02	0,00	160105
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>13,45</b>	<b>4,37</b>	<b>32,24</b>	<b>224,52</b>	<b>0,19</b>	<b>6,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53</b>	<b>64,0</b>	<b>88,6</b>	<b>37,8</b>	<b>2,13</b>	<b>0,20</b>	<b>2,57</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,2	9	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,0</b>	<b>192,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,17</b>	<b>62,01</b>	<b>216,19</b>	<b>1653,67</b>	<b>1,92</b>	<b>94,49</b>	<b>0,21</b>	<b>5,48</b>	<b>1075,49</b>	<b>755,36</b>	<b>254,23</b>	<b>6,48</b>	<b>1,70</b>	<b>69,17</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>66,49</b>	<b>63,88</b>	<b>239,06</b>	<b>1809,24</b>	<b>1,54</b>	<b>116,08</b>	<b>1,20</b>	<b>4,90</b>	<b>971,96</b>	<b>1055,69</b>	<b>287,83</b>	<b>10,83</b>	<b>1,55</b>	<b>117,38</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>65,40</b>	<b>62,38</b>	<b>243,65</b>	<b>1805,43</b>	<b>1,38</b>	<b>127,32</b>	<b>1,17</b>	<b>5,84</b>	<b>922,27</b>	<b>1067,42</b>	<b>278,67</b>	<b>12,01</b>	<b>1,52</b>	<b>104,00</b>	

<b>1 неделя</b>															
4-х разовое питание	47,13	43,98	172,41	<b>1276,59</b>	0,88	99,02	1,46	4,74	499,80	680,03	193,13	9,19	1,02	79,59	
6-и разовое питание	66,15	58,07	235,69	1738,62	1,15	129,62	1,55	5,70	832,12	1018,49	261,94	11,90	1,50	105,98	
<b>2 неделя</b>															
4-х разовое питание	46,75	50,24	177,46	<b>1363,09</b>	1,11	126,07	0,19	6,40	573,05	685,59	197,22	8,76	0,96	72,76	
6-и разовое питание	66,83	67,92	252,22	1897,74	1,54	180,49	1,58	7,50	941,43	1122,48	299,07	12,70	1,65	127,86	
<b>3 неделя</b>															
4-х разовое питание	44,77	42,67	180,35	<b>1287,28</b>	1,00	66,35	0,22	4,13	576,37	743,16	202,24	10,13	0,98	51,14	
6-и разовое питание	62,13	59,65	247,63	1776,13	1,30	83,09	0,33	5,28	943,58	1073,03	265,85	12,62	1,38	64,76	
<b>4 неделя</b>															
4-х разовое питание	46,86	46,25	177,74	<b>1315,89</b>	1,25	105,88	0,73	4,40	638,58	732,34	215,68	8,11	1,12	104,70	
6-и разовое питание	66,49	63,88	239,06	1809,24	1,54	116,08	1,20	4,90	971,96	1055,69	287,83	10,83	1,55	117,38	
<b>ЗА 4 НЕДЕЛИ СРЕДНЕЕ</b>															
4-х разовое питание	46,38	45,79	176,99	<b>1310,71</b>	1,06	99,33	0,65	4,91	571,95	710,28	202,07	9,05	1,02	77,05	
6-и разовое питание	65,40	62,38	243,65	1805,43	1,38	127,32	1,17	5,84	922,27	1067,42	278,67	12,01	1,52	104,00	
<b>норматив</b>															
	35,00	39,00	170,00	1215,00	0,50	30,00	0,30	4,20	540,0	480,0	120,0	6,00	0,60	60,00	
	46,00	51,00	222,00	1620,00	0,80	45,00	0,50	6,30	810,0	720,0	180,0	9,00	0,90	90,00	