

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	B2		I, мкг
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:			16,60	18,96	61,56	479,34	0,54	35,08	0,08	0,11	286,72	236,70	39,30	0,66	0,25	7,08	
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
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
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
Итого:			22,44	18,09	94,00	657,68	0,47	13,99	0,05	2,00	127,8	376,0	115,3	8,60	0,45	16,22	
Полдник																	
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
Итого:			3,03	2,32	37,03	171,40	0,05	0,31	0,01	1,25	22,0	18,6	8,5	0,35	0,04	3,28	
Ужин																	
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
Итого:			16,80	9,25	53,84	367,53	0,23	53,63	0,07	0,88	149,74	123,56	50,71	2,80	0,23	17,89	
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
Итого:			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	
Итого за день			65,67	54,81	284,23	1911,35	1,39	112,21	0,26	4,56	845,62	969,26	280,47	12,59	1,40	62,47	
День 2 (вторник)																	
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	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
Итого:			9,40	16,64	22,42	277,76	0,11	4,00	0,04	0,41	50,3	4,0	7,6	0,58	0,07	0,30	
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

Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00		
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	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
Итого:		24,34	24,45	64,73	584,17	0,40	31,14	0,36	5,15	141,6	295,8	75,0	6,10	0,39	33,82		
Полдник																	
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
Итого:		13,05	8,22	44,02	291,34	0,20	161,68	0,05	0,38	139,8	178,6	24,4	1,08	0,26	161,15		
Ужин																	
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
Итого:		15,15	8,39	70,49	431,31	0,25	18,60	0,03	0,77	90,66	282,46	56,18	3,06	0,23	51,12		
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
Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9	9,00	
Итого за день		67,87	64,41	217,70	1734,18	1,07	220,62	0,52	7,04	686,65	965,61	205,70	11,02	1,17	255,39		
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:		9,23	9,50	35,01	257,32	0,35	8,08	0,04	0,37	151,18	80,58	13,94	0,92	0,11	9,02		
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
Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00		
Обед																	
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
Итого:		30,79	31,41	92,96	797,06	0,51	33,74	4,12	2,72	156,3	567,9	208,4	13,12	1,43	17,84		
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	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
Итого:		3,34	2,16	32,02	155,96	0,05	3,35	0,01	0,44	25,5	20,6	9,5	0,64	0,04	0,00		
Ужин																	
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
	Итого:		21,31	10,15	41,96	344,42	0,23	71,33	0,05	2,25	87,74	218,64	40,96	3,58	0,33	3,26	
Ужин2																	
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
	Итого:		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	
	Итого за день		71,47	61,62	227,15	1759,55	1,22	125,10	4,27	6,09	684,11	1094,10	337,45	18,47	2,14	30,12	
День 4 (четверг)																	
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	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
	Итого:		10,60	21,28	53,39	447,30	0,11	17,60	0,10	0,46	272,96	259,90	70,52	1,84	0,35	6,62	
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
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
	Итого:		21,81	12,56	69,89	482,68	0,45	54,75	0,03	4,79	144,35	372,30	93,40	4,27	0,33	112,49	
Полдник																	
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
	Итого:		9,44	10,03	30,44	244,31	0,13	2,85	0,21	0,47	247,9	208,1	33,0	0,59	0,28	7,24	
Ужин																	
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
	Итого:		11,87	9,73	45,86	324,43	0,19	3,51	0,05	0,56	52,26	85,73	22,68	1,88	0,13	3,32	
Ужин 2																	
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
	Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
	Итого за день		59,63	60,32	215,62	1648,32	0,98	83,91	0,43	6,60	981,66	1130,79	262,23	8,78	1,30	138,68	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Зелецкая 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
	Итого:		19,29	13,94	44,47	370,95	0,22	5,45	0,07	0,67	362,02	300,00	40,25	1,18	0,40	3,39	
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
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
Итого:			32,15	13,37	84,51	570,85	0,44	40,86	2,08	2,37	141,19	287,44	92,79	5,27	0,41	18,54	
Полдник																	
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
Итого:			6,36	15,42	39,86	331,63	0,20	10,20	0,07	0,80	113,96	104,92	21,86	0,74	0,16	0,97	
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	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
Итого:			2,01	0,53	37,43	173,26	0,09	0,56	0,00	0,34	65,2	29,9	25,5	1,26	0,08	2,34	
Ужин 2																	
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
Итого:			5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,40	18,00	
Итого за день			66,13	49,21	233,75	1639,68	1,06	106,27	2,28	4,20	962,58	932,71	223,84	8,63	1,48	43,25	
Итого за 5 дней			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	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:			13,09	19,30	58,08	457,42	0,42	15,20	0,06	0,16	206,00	141,54	96,64	3,20	0,13	1,45	
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	0,24	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
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
Итого:			27,33	31,82	78,06	717,69	0,47	67,24	0,02	7,55	174,28	358,37	97,75	8,78	0,47	14,11	
Полдник																	
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
Итого:			12,02	8,23	34,67	242,99	0,20	161,05	0,05	0,54	96,15	117,20	18,06	1,03	0,17	167,48	
Ужин																	
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
Итого:			14,23	5,91	60,81	363,66	0,15	28,14	0,03	0,54	100,15	282,65	54,69	1,61	0,20	54,54	
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
Итого:			5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,00	192,00	30,00	0,20	0,20	9,00	

Итого за день		72,59	71,91	248,07	1931,36	1,34	276,83	0,20	9,12	840,78	1104,56	309,75	14,82	1,18	246,58		
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:		22,14	19,01	53,79	465,00	0,56	33,86	0,08	0,60	359,8	290,7	39,0	1,09	0,64	8,30		
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
Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00		
Обед																	
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
Итого:		22,80	31,16	87,52	737,51	0,42	17,61	0,05	4,46	138,7	356,5	89,8	8,88	0,41	10,45		
Полдник																	
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
Итого:		9,96	9,46	11,26	244,27	0,13	2,80	0,21	0,50	248,2	209,9	33,4	0,61	0,28	4,64		
Ужин																	
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 (яблоко)	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
Итого:		9,19	7,64	92,51	471,76	0,50	43,64	2,04	0,86	225,14	224,56	65,08	3,18	0,26	5,14		
Ужин2																	
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
Итого:		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		
Итого за день		70,89	75,67	270,28	2123,34	1,67	106,52	2,44	6,74	1235,26	1288,09	291,88	13,96	1,82	28,54		
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:		11,06	20,88	57,13	458,60	0,49	22,60	0,10	0,46	314,44	230,86	41,70	1,08	0,39	5,24		
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
Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00		
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 (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
Итого:		23,21	18,63	92,44	604,58	0,75	53,87	0,13	5,31	186,26	508,82	139,29	4,01	0,79	115,65		

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
Итого:			5,79	4,77	31,65	185,80	0,05	0,24	0,05	1,06	127,0	85,3	13,2	0,46	0,10	1,67	
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
Итого:			17,03	15,85	55,38	436,20	0,38	2,81	0,07	0,50	113,44	288,63	151,58	5,64	0,28	2,84	
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
Итого:			5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
Итого за день			63,01	66,84	252,63	1834,77	1,77	84,72	0,38	7,65	1005,35	1318,40	388,36	11,39	1,77	134,41	
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
Итого:			11,56	10,11	56,48	366,68	0,43	42,98	0,06	0,42	301,74	279,44	67,62	2,04	0,27	4,44	
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
Итого:			0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
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
Итого:			21,74	11,69	71,83	482,86	0,42	60,98	0,03	4,04	111,3	259,2	81,2	5,34	0,36	10,13	
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
Итого:			6,41	7,26	45,09	281,43	0,20	10,70	0,03	0,75	110,22	108,04	24,96	0,78	0,13	3,15	
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
Итого:			18,44	11,15	63,48	406,60	0,56	185,21	4,53	3,04	60,24	268,51	50,54	6,50	1,36	161,39	
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
Итого:			5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,40	18,00	
Итого за день			64,46	46,17	264,36	1730,57	1,73	349,07	4,71	8,27	863,66	1125,61	267,74	14,84	2,55	197,12	
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

Итого:		14,38	22,29	38,37	407,96	0,37	15,20	0,04	0,40	34,3	2,4	3,8	0,54	0,05	3,88		
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
Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00		
Обед																	
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
Итого:		21,83	30,94	80,61	707,03	0,34	48,09	0,01	3,93	246,3	289,9	111,1	5,39	0,35	11,59		
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	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
Итого:		6,70	4,15	34,18	192,43	0,18	5,93	0,01	0,50	95,1	101,0	16,7	0,54	0,14	1,63		
Ужин																	
1	Котлеты рубленые 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
Итого:		13,49	14,85	47,60	372,43	0,19	6,90	0,09	0,58	130,94	168,10	39,41	1,82	0,17	6,59		
Ужин 2																	
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
Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00		
Итого за день		63,19	79,03	225,76	1868,65	1,19	85,31	0,19	5,72	762,11	775,75	237,64	8,49	0,95	32,68		
Итого за 5 дней		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		
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:		15,92	12,46	64,46	433,04	0,48	27,68	0,08	0,05	439,18	367,04	66,04	1,08	0,45	7,48		
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	0,24	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
Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00		
Обед																	
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 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
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
Итого:		20,02	15,12	74,96	519,43	0,59	74,36	0,09	2,09	150,08	286,81	90,55	8,08	0,47	13,39		
Полдник																	
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

Итого:			9,45	9,78	29,99	240,23	0,11	1,51	0,21	0,48	250,3	210,4	34,0	0,66	0,28	4,41	
Ужин																	
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	
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
Итого:			9,74	6,86	78,21	383,29	0,11	2,12	0,08	0,64	199,31	135,72	23,96	2,31	0,12	8,42	
Ужин2																	
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
Итого:			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	
Итого за день			61,05	52,45	264,26	1741,59	1,36	110,27	0,51	3,58	1311,05	1196,72	255,14	12,32	1,54	33,71	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
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
Итого:			13,28	22,48	55,17	466,60	0,75	39,34	0,08	0,42	161,62	108,44	21,00	0,96	0,47	14,22	
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
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
Итого:			24,19	12,98	96,61	603,21	0,57	45,31	0,15	4,38	144,8	419,4	89,1	3,59	0,54	128,03	
Полдник																	
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
Итого:			5,94	7,88	44,25	275,56	0,07	0,71	0,05	1,16	144,2	115,3	31,8	1,23	0,11	2,32	
Ужин																	
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
Итого:			16,94	12,64	66,70	471,44	0,20	40,70	0,04	0,65	72,1	183,8	39,9	3,46	0,20	10,30	
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
Итого:			5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
Итого за день			66,27	62,69	278,77	1966,40	1,69	131,25	0,36	6,92	786,85	1031,81	224,46	9,44	1,53	163,88	
День 13 (среда)																	
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	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
Итого:			11,95	11,00	22,34	237,36	0,11	4,08	0,02	0,36	149,1	66,1	12,1	0,64	0,09	0,30	
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	0,24	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

	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
	Итого:		23,96	16,02	68,41	502,52	0,41	40,34	0,06	1,05	113,9	212,7	67,0	5,78	0,29	12,43	
Полдник																	
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
	Итого:		4,61	5,48	55,55	290,77	0,10	0,48	0,03	0,36	52,3	60,5	31,3	1,30	0,09	6,17	
Ужин																	
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
	Итого:		13,46	15,37	43,43	368,81	0,21	12,69	0,01	3,37	95,31	157,13	54,21	2,54	0,23	5,64	
Ужин2																	
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
	Итого:		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	
	Итого за день		59,90	53,90	218,97	1595,65	0,94	62,79	0,18	5,46	678,81	701,19	207,20	10,44	1,12	42,54	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
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
	Итого:		16,19	18,75	43,51	398,45	0,23	5,37	0,09	0,63	269,8	246,6	37,3	1,27	0,38	4,07	
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
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
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
	Итого:		26,54	27,19	97,11	759,57	0,63	19,17	0,07	3,11	134,4	506,4	212,0	11,44	0,47	16,47	
Полдник																	
1	Пирожок с яблоком собственного производства	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,05	0,55	0,01	0,43	6,38	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
	Итого:		3,42	2,26	41,55	196,76	0,05	2,55	0,01	0,59	22,3	25,4	11,7	1,50	0,04	3,00	
Ужин																	
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
	Итого:		6,57	6,93	46,63	269,81	0,21	12,06	0,04	0,94	92,43	99,31	39,44	1,89	0,17	2,26	
Ужин 2																	
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

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

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
Итого:			16,47	19,04	56,79	463,76	0,29	27,68	0,10	0,41	482,76	422,44	93,34	2,34	0,51	7,10	

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
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	

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
Итого:			18,98	25,67	61,04	574,51	0,42	18,58	0,04	3,65	155,5	472,6	105,7	10,03	0,46	35,00	

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
Итого:			10,48	5,72	41,02	247,43	0,05	0,61	0,03	0,30	99,5	122,1	21,2	0,73	0,16	1,30	

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	
Итого:			12,08	8,53	47,25	312,31	0,45	11,32	0,13	0,18	156,87	129,32	14,52	1,29	0,10	5,45	

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
Итого:			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	
Итого за день			63,93	67,28	222,34	1763,60	1,26	62,79	0,36	4,86	1166,83	1343,27	275,35	14,59	1,44	48,86	
Итого за 5 дней			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	

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
Итого:			11,09	16,94	55,60	417,58	0,46	45,10	0,08	0,16	221,76	260,78	64,12	1,50	0,27	4,90	

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
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	

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
Итого:			19,05	16,33	82,34	527,80	0,73	46,05	0,16	4,05	231,9	412,9	118,2	3,20	0,72	230,25	

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
	Итого:		11,24	9,33	31,32	249,45	0,12	2,13	0,21	0,50	269,6	238,0	36,1	0,66	0,32	4,81	
Ужин																	
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
	Итого:		14,66	13,66	31,25	307,39	0,17	1,91	0,01	0,34	97,95	144,48	45,84	3,19	0,21	2,42	
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
	Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
	Итого за день		62,84	63,06	225,51	1691,02	1,59	104,38	0,51	5,36	1076,55	1270,51	330,87	8,75	1,75	251,39	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
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
	Итого:		16,92	11,72	40,73	344,67	0,11	0,28	0,06	0,63	253,53	214,37	30,73	1,20	0,27	4,31	
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
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,20	12,80	12,60	0,00	0,02	0,00	
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	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
	Итого:		38,91	15,71	96,54	693,05	0,56	16,41	0,06	2,30	126,7	468,5	204,8	9,11	0,44	13,31	
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	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
	Итого:		9,88	9,50	51,89	322,46	0,45	31,89	0,03	0,43	131,92	108,99	20,26	0,70	0,42	5,20	
Ужин																	
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
	Итого:		6,21	5,25	60,97	293,97	0,19	2,55	0,03	0,49	113,68	87,97	27,45	1,68	0,12	3,14	
Ужин2																	
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
	Итого:		5,60	5,80	21,00	158,60	0,08	1,20	0,06	0,00	244,0	192,0	30,0	0,18	0,40	18,00	
	Итого за день		77,84	48,29	278,98	1850,34	1,42	56,33	0,24	4,16	894,05	1084,64	325,86	12,88	1,67	43,97	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
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
	Итого:		8,96	14,72	62,89	420,78	0,37	17,60	0,08	0,40	259,00	204,50	46,42	1,06	0,33	7,02	
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	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
Итого:			0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,02	36,20	18,40	13,40	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
Итого:			22,76	28,34	81,47	682,66	0,52	179,54	0,05	3,83	119,9	334,7	77,2	8,65	0,43	172,77	
Полдник																	
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
Итого:			14,28	9,06	23,08	227,26	0,25	10,97	0,04	0,46	195,73	201,42	35,00	0,94	0,27	7,68	
Ужин																	
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
Итого:			20,09	18,06	73,74	541,39	0,22	2,33	2,02	0,51	83,02	176,21	49,09	2,53	0,20	4,97	
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
Итого:			5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
Итого за день			72,42	76,73	255,86	2018,49	1,47	259,64	2,23	5,21	933,85	1127,26	251,11	13,38	1,45	201,44	
День 19 (Четверг)																	
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
	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
Итого:			9,34	16,63	22,21	275,38	0,11	1,20	0,04	0,40	47,50	2,42	6,78	0,54	0,07	0,30	
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	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
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	24,2	12,8	12,6	0,00	0,02	0,00	
Обед																	
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
Итого:			22,57	20,76	88,80	635,57	0,70	25,41	2,43	2,93	182,17	419,66	131,07	8,02	0,41	9,58	
Полдник																	
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
Итого:			8,60	9,77	37,13	279,25	0,08	2,31	0,25	0,00	281,7	254,3	46,1	0,82	0,27	5,76	
Ужин																	
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	
Итого:			15,75	13,81	54,38	476,90	0,35	32,05	0,04	0,65	96,28	167,47	52,49	3,09	0,22	5,30	
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
	Итого:		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	
	Итого за день		62,18	69,30	218,75	1832,70	1,30	65,57	2,83	4,30	879,88	1040,68	277,06	12,68	1,18	20,93	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
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
	Итого:		10,00	19,66	56,05	441,52	0,39	17,60	0,10	0,46	263,20	185,88	36,66	1,04	0,33	4,48	
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
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	15,40	22,40	36,60	0,00	0,04	0,00	
Обед																	
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
	Итого:		20,76	28,56	57,29	569,30	1,16	19,70	0,02	2,65	428,74	185,47	95,42	2,42	0,86	47,37	
Полдник																	
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
	Итого:		6,17	2,62	45,61	229,53	0,08	41,23	0,02	1,52	64,2	81,0	17,7	0,70	0,08	5,75	
Ужин																	
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
	Итого:		13,45	4,37	32,24	224,52	0,19	6,77	0,03	0,53	64,0	88,6	37,8	2,13	0,20	2,57	
Ужин 2																	
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
	Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	0,08	1,20	0,04	0,00	240,0	192,0	30,0	0,20	0,20	9,00	
	Итого за день		57,17	62,01	216,19	1653,67	1,92	94,49	0,21	5,48	1075,49	755,36	254,23	6,48	1,70	69,17	
	Итого за 5 дней		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	
	Итого за 20 дней		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	

1 неделя															
4-х разовое питание	47,13	43,98	172,41	1276,59	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	
2 неделя															
4-х разовое питание	46,75	50,24	177,46	1363,09	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	
3 неделя															
4-х разовое питание	44,77	42,67	180,35	1287,28	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	
4 неделя															
4-х разовое питание	46,86	46,25	177,74	1315,89	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	
ЗА 4 НЕДЕЛИ СРЕДНЕЕ															
4-х разовое питание	46,38	45,79	176,99	1310,71	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	
норматив															
	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	