

1	2	Итого за день:	1450	47,64	52,45	211,09	1532,16	145
1	3	Завтрак	12	3,48	4,43	0	54	15
		кисломол						
		гор.блюдо	250	12,67	13,22	36,8	316,81	291
		гор.напиток	200	0,53	0	9,47	40	376
		хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341
		итого	622	19,84	18,35	72,94	541,23	67
1	3	Обед	100	1,31	5,16	12,11	100,11	52
		закуска	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88
		1 блюдо						
		2 блюдо	90	12,16	10,88	10,8	189,76	227
		гарнир	150	5,1	7,5	28,5	201,9	202
		напиток	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
		хлеб бел.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		хлеб черн.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
		итого	850	25,81	29,44	136	912,13	78
1	3	Итого за день:	1472	45,65	47,79	208,94	1453,36	145
1	4	Завтрак	12	3,48	4,43	0	54	15
		кисломол.						
		гор.блюдо	200	3,3	8,6	23,2	183,4	173
		гор.напиток	200	1,52	1,35	15,9	81	378
		хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341
		итого	572	11,46	15,08	65,77	448,82	67
1	4	Обед	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
		закуска	250	7,5	3,25	17,25	128,25	102
		1 блюдо	90	11,5	8,57	2,9	134,7	260
		2 блюдо	150	3,67	5,42	36,67	210,11	171
		гарнир	200	0,27	0	22,8	92,27	348
		напиток	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		хлеб бел.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
		хлеб черн.						
		итого	850	28,55	23,94	117,34	798,95	78
1	4	Итого за день:	1422	40,01	39,02	183,11	1247,77	145
1	5	Завтрак	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
		кисломол.						
		гор.блюдо	200	3,3	11,7	8,6	27,9	223
		гор.напиток	200	0,53	0	9,47	40	376
		хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	

			Фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
			Фрукты	печенье	40	1,7	2,26	13,94	82,9		
			Кондитерско-	Молоко сгущенное	20	1,42	1		58,84		67
			<i>итого</i>		630	10,21	22,86	58,81	405,78		67
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с черносливом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	51	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,8	189,76	279	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	128	
			напиток	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
											78
			<i>итого</i>		850	24,97	22,12	134,4	835,61		78
1	5	Итого за день:			1480	35,18	44,98	193,21	1241,39		145
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	3,3	8,6	23,2	183,4	174	
				Яйца варёные	60	5,08	4,6	0,28	63	209	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,68	29,2	155,2	379	
			хлеб	Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
											67
			<i>итого</i>		620	15,14	16,58	79,35	532,02		67
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,33	6,08	8,52	94,12	46	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,45	8,28	13,13	160,78	102	
			2 блюдо	Котлета рубленая из мяса индейки	90	7	7,47	11,81	139,2	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	202	
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	30,9	113,1		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			хлеб черн.	Ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
											78
			<i>итого</i>		850	26,36	29,95	122,06	848,6		78
2	1	Итого за день:			1470	41,5	46,53	201,41	1380,62		145
2	2	Завтрак	кисломол.	Сыр (порциями)	12	3,48	4,43	0	54	15	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,9	8,6	23,2	283,4	173	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
											67
			<i>итого</i>		572	14,07	13,73	59,34	507,82		67
2	2	Обед	закуска	Икра овощная	100	1,01	4,85	5,39	69,26	74	
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,5	13,75	120,5	82	

2	2	2	Котлета из мяса индейки	90	12,16	10,88	10,8	189,76	294	
			Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	171	
			Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		
			Пшеничный хлеб бел.	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			Ржано-пшеничный хлеб черн.	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
			<i>итого</i>	850	33,76	25,25	146,24	947,26		78
2	2	Итого за день:		1422	47,83	38,98	205,58	1455,08		78
2	3	Завтрак	Сыр (порциями)	12	3,48	4,43	0	54	15	
			Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200	6,9	8,6	23,2	183,4	174	
			Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	378	
			Пшеничный хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			Фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
			<i>итого</i>	572	15,06	15,08	65,77	448,82		67
2	3	Обед	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	52	
			Суп картофельный с крупой	250	2,98	2,83	15,7	100,13	103	
			Овощное рагу с индейкой	200	12,09	13,25	12,66	248,59	289	
			Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,8		
			Пшеничный хлеб бел.	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			Ржано-пшеничный хлеб черн.	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
			<i>итого</i>	810	24,24	24,54	98,01	740,13		78
2	3	Итого за день:		1382	39,3	39,62	163,78	1188,95		78
2	4	Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
			Макаронные отварные с сыром	180	5,1	7,5	27,9	201,9	203	
			Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376	
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			Фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
			Кондитерское печенье	40	1,7	2,26	13,94	82,9		
			<i>итого</i>	590	10,59	17,66	78,11	520,94		67
2	4	Обед	Салат из квашеной капусты с кукурузой	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45	
			Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	88	
			Котлета рубленая из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,8	189,76	294	
			Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	128	
			Кисель витаминизированный	200	0,2	0	30,9	113,1		
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98		

