

1	3	Завтрак	кисломол	Сыр (порциями)	250	16,14	16,98	49,04	413,56	15	
			гор.блюдо	Плов	15	3,48	4,43	0	54	291	
			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	
					40	3,4	4,52	27,78	165,8		68,44
			<i>итого</i>		665	26,71	26,63	112,96	803,78		68,44
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	150	1,96	7,74	18,16	150,16	52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	300	2,13	5,88	7,35	90,84	88	
			2 блюдо	Тефтели	100	15,2	13,6	13,5	237,2	227	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	4,1	3,1	25,5	146,3	202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
											84,9
			<i>итого</i>		1070	38,68	19,11	147,01	906,77		84,9
1	3	Итого за день:			1735	65,39	45,74	259,97	1710,55		153,34
1	4	Завтрак	кисломол.	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	15	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29	229,25	173	
			гор.напиток	Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
											68,44
			<i>итого</i>		605	12,71	17,23	71,57	494,67		68,44
1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	150	1,99	9,12	12,78	141,18	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и индейкой	300	9	3,9	20,7	153,9	102	
			2 блюдо	Гуляш из индейки	100	11,83	11,5	3,75	165,83	260	
			гарнир	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	171	
			напиток	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
											84,9
			<i>итого</i>		1050	34,96	22,79	157,66	1065,57		84,9
1	4	Итого за день:									153,34
1	5	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	14	
			гор.блюдо	Каша из риса и пшена с маслом	250	4,55	10,75	29	229,25	223	
			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	20	1,42	1	11,1	58,84	341	

1	5	Обед	Кондитерское печенье	40	3,4	4,52	27,78	165,8			68,44
			Молоко стущенное								68,44
			<i>итого</i>	565	34,48	32,4	91,32	794,58			
			закуска	150	1,96	7,74	18,16	150,16	51		
			1 блюдо	300	8,7	7,59	59,16	339,75	111		
			2 блюдо	100	15,2	13,6	13,5	237,2	279		
			гарнир	200	4,1	3,1	25,5	146,3	128		
			напиток	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349		
			хлеб бел.	60	4,74	0,6	28,98	140,28			
			хлеб черн.	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
			<i>итого</i>	950	38,1	33,37	212,32	1302,03			84,9
1	5	Итого за день:									84,9
2	1	Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	40	5,08	4,6	0,28	63	174		
			Яйца варёные	250	4,55	10,75	29	229,25	209		
			гор.напиток	200	3,6	2,68	29,2	155,2	379		
			хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52			
			фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341		
			<i>итого</i>	630	16,39	18,73	85,15	577,87			68,44
2	1	Обед	Салат из квашеной капусты с яблоком	150	1,99	9,12	12,78	141,18	46		
			Суп картофельный с горохом	300	10,14	9,93	15,75	192,93	102		
			2 блюдо	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294		
			гарнир	200	6,8	10	38	269,2	202		
			напиток	200	0,24	0,12	35,76	145,08			
			хлеб бел.	60	4,74	0,6	28,98	140,28			
			хлеб черн.	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
			<i>итого</i>	1050	41,35	43,81	164,53	1217,83			84,9
2	1	Итого за день:									84,9
2	2	Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	15		
			гор.блюдо	250	4,55	10,75	29	229,25	173		
			гор.напиток	200	1,52	1,35	15,9	81	376		
			хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52			
			фрукты	120	0	0,3	7,35	36,9	341		
			<i>итого</i>	645	16,11	21,75	99,35	660,47			68,44
2	2	Обед	Икра овощная	150	1,51	7,27	8,08	103,89	74		
			Борщ сибирский со сметаной	300	7,5	5,4	16,5	144,6	82		
			2 блюдо	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294		

		итого		1050	30,71	32,86	104,65	992,84		84,9	
2	4	Итого за день:								153,34	
2	5	Завтрак	кисломол	15	0,15	10,8	0,19	98,58	14		
			Масло сливочное (порциями)								
			Плов из птицы	250	16,14	16,98	49,04	413,56	204		
			гор.напиток	200	3,78	0,67	26	125,11	382		
			хлеб	40	3,4	4,52	27,78	165,8			
			фрукты	40	3,16	0,4	19,32	93,52	341		
			итого	545	21,93	32,29	111,29	831,87		68,44	
2	5	Обед	Винегрет	150	2,43	9,3	13,35	146,82	67		
			Суп картофельный с крупой и индейкой	300	8,7	7,59	59,16	339,75	115		
			2 блюдо	120	26	16	0	248	288		
			напиток	200	5,8	16	44,28	344,32	349		
			хлеб бел.	200	0,66	0,09	32,14	132,8			
			хлеб черн.	60	4,74	0,6	28,98	140,28			
				40	2,24	0,44	19,76	91,96			
			итого	1070	50,57	50,01	197,67	1443,93		84,9	
2	5	Итого за день:								153,34	
			Среднее значение за период:								153,34