

До 6 лет

№	Наименование блюда	Вых. од. г.	Вода, г.	Белки, г.		Жиры, г.		Общие углеводы, г.	Моно и дисахара	Углеводы, г.	Крахмал	Пищевые волокна, г.	Зола, г.	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.	Энерг. ценность, ккал.	
				Общ.	Жив.	Общ.	Раст.							В1	С	А	Е	Са	Р			Мг
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
День 1 (понедельник)																						
Завтрак																						
22	Пудинг из творога, запеченный	130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12	
2	Джем	20	5,3	0,10	-	-	-	14,32	14,32	-	0,20	0,08	0,00	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08	57,68	
37	Напиток кофейный на молоке	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,68	
9	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	65,72	
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66	
15	Сыр попул.	20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66	
	Итого	-	247,8	29,31	19,48	28,38	2,07	86,13	59,06	27,11	3,45	5,78	79,07	2,2	170	1,92	501,8	504,6	76,99	4,05	717,38	
Обед																						
Завтрак																						
	Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	0,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3	
	Сок виноградной	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33	
33	Мясо св.	150	131,0	0,60	-	0,60	0,60	14,70	13,50	1,20	2,70	0,45	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60	
8	Пирожки слоеные из дрожжевого теста с помидом	80	21,77	4,4	0,63	3,99	0,824	47,38	26,30	21,08	1,72	0,72	0,069	0,176	12,88	-	15,26	47,27	16,93	0,84	192,8	
40	Пирожки слоеные из дрожжевого теста с помидом	-	233,4	5,75	0,63	4,69	1,524	77,23	49,7	22,48	4,62	1,47	0,135	18,17	12,88	0,4	49,76	70,77	34,43	6,24	324,03	
	Итого	-	7											6								
Обед																						
24	Салат из огурцов и помидоров св.	60	53,02	0,55	-	3,67	3,67	1,72	1,60	0,11	0,63	0,37	0,02	10,83	-	1,88	14,80	15,73	9,99	0,43	42,24	

1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
200	177,2 4	1,82	-	1,86	1,86	9	3,14	5,86	0,76	2,74	0,06	8,5	-	1,94	34,6	150,6	22	0,66	60,02
110	68,24	6,52	0,016	3,00	1,76	29,20	0,76	28,43	5,77	0,88	0,14	-	-	-	10,70	154	102,6 6	3,67	170,02
60	44,1	15,16	15,16	9,24	-	-	-	-	-	1,4	0,028	-	14	0,112	28	10,32	14	1,4	144,66
200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
Итого	507,0 5	28,01	15,17	18,62	8,14	111,8	43	68,04	14,16	7,74	0,326	20,13	14	4,58	105,4 4	429,6 5	194,1 5	8,67	728,27

Полдник

180	151,5 6	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,59	0,01	1,19	-	-	119,9 9	99,99	23,00	1,8	112,59
110	-	0,6	-	0,14	-	6,0	-	-	-	-	0,07	30,9	8,1	-	28,5	-	8,9	0,07	30,9
25	-	1,87	-	2,43	-	18,62	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2	22,5	5	0,5	104,2
Итого	151,5 6	5,87	2,50	3,17	0,60	48,02	23,30	0,09	0,09	0,59	0,08	32,09	8,1	-	155,6 9	122,4 9	36,9	2,37	247,69

Ужин

50	-	0,95	-	4,45	-	3,85	-	-	-	-	0,008	3,35	-	-	4,166	-	-	0,333	59,5
120	96,79	2,455	0,027	1,855	-	15,29	1,135	14,16	1,375	2,196	0,923	3	26,52	0,12	35,21	61,56	21,36	0,683	87,77
80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,20	1,50	1,47	0,03	0,45	1,20	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,9 3	28,53	0,55	80,93
200	199,1	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
Итого	372,8 9	19,22 5	11,89 7	9,635	1,6	49,43	12,91 5	32,67	3,275	4,126	1,05	7,82	41,32	2,12	90,97	233,8 6	74,82	4,136	361,72

Ужин

20	-	1,5	-	0,58	-	10,28	-	-	-	-	0,02	-	-	-	3,8	-	-	0,24	52,4
150	133,8 9	4,2	4,2	4,5	-	6,3	6,3	-	-	1,102	0,03	100,8	-	-	186	138	21	0,202	82,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Итого	-	133,8 9	5,7	4,2	5,08	-	16,58	6,3	-	-	1,102	0,05	100,8	-	-	189,8	138	21	0,442	134,9	
Всего за день	-	1646, 75	93,86	53,87	69,57	13,93	389,2 7	195,0 9	150,3 9	25,59	16,99	80,71	181,2 1	246,3	9,02	1093, 46	1499, 37	438,2 9	25,90	2513,9 9	

День 2 (вторник)

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Сырок творог	140	-	10,99	-	12,68	-	4,48	-	-	-	-	-	0,052 5	0,227	-	-	140	-	-	1,925	175
Каша в молоке	180	151,5 6	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9 9	99,99	23,00	1,8	112,59	
Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	65,72	
Итого	-	169,3 6	17,65	2,6	20,88	1	47,33	24,27	18,57	1,41	1,54	0,102	1,417	40,00	0,62	271,5 9	137,7 9	36,2	4,165	446,83	

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	0,2	0,2	0,3	0,01	2	-	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
Сок яблоч- овый	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
Молоко св. коровье	150	131,0	0,60	-	0,60	0,60	14,70	13,50	1,20	2,70	0,45	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60	
Медун	25	-	0,68	-	0,81	-	19,31	-	-	-	-	0	0	0	0	4	9	2,5	0,37	88,5	
Итого	-	211,7	2,03	-	1,41	0,7	49,16	23,4	4,4	2,9	0,75	0,066	18	-	0,4	38,5	32,5	20	5,77	219,73	

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Салат из овощей отварной	60	-	0,85	-	3,65	-	5,01	-	-	-	-	0,44	30,58	-	-	1,76	39,55	309,7	61,76	4,84	410,29
Рисовый дезинтерансент	200	179	1,76	-	4,16	4,16	12,46	1,66	10,8	1,4	1,22	0,12	11,44	-	1,94	13,24	27,96	22,4	0,82	94,32	
Рис отварной свежий	120	81,94	2,92	0,046	4,329	0,424	29,32	0,313	29,01	1,22	0,22	0,009	-	21,6	0,48	2,086	49,2	15,20	0,415	168,08	
Батончик пшеничный	80	56,70	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,4	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,5	20,90	0,6	104,30	
Сыс-декал овш	30	-	0,18	-	1,05	-	1,10	-	-	-	-	0,003	0,08	-	-	3,51	-	-	0,04	14,61	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	Изюм не высушен	130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12
10	Молоко сухое в сгущен. К.5%	20		1,44		1,7		11,1						0,2							65,6
17	Настояк кофейный на молоке	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,31	-	-	142,8	117,8	26,39	2,16	139,68
11р	Хлеб пшеничный	26	9,88	2,054	-	0,26	0,26	12,55	0,546	12,01	0,858	0,39	0,026	-	-	0,338	5,98	22,62	8,58	0,286	60,78
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	0,10	7,20	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
Итого			228,6	24,90	14,84	22,34	1,93	76,19	44,44	20,64	2,788	4,63	79,04	1,77	118	1,478	320,1	387,8	63,57	3,616	620,9

Завтрак

Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
Сок плодово-ягодный	50	-	0,25	-	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
1 руля св.	140	128,2	0,6	-	-	0,46	0,46	15,46	14,7	0,76	4,2	1,06	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24	18	3,46	68,26
41 Крендель сахарный	80	16,78	5,66	0,76	0,76	10,51	9,84	44,59	17,10	27,48	1,84	0,60	0,09	-	14,4	-	15,52	60	19,52	60	296
Итого			225,6	7,01	0,76	11,07	10,4	75,2	41,7	31,44	6,24	1,96	0,146	10,5	14,4	0,7	54,52	91	41,52	65,56	428,89

Обед

20	Салат из св. огурцов	60	54,18	0,40	-	3,65	3,65	1,08	1,02	0,06	0,40	0,28	0,018	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,28	38,79
12	Ворит с капустой и картофелем	200	182,1	1,46	-	3,92	3,92	9,4	7,7	1,7	1,86	1,22	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94	78,72
10	Макаронная отпаренная см.с Курью	110	78,02	3,74	-	5,5	5,5	20,9	0,77	20,13	1,21	0,66	0,04	-	-	1,43	8,8	25,3	5,5	0,55	148,06
14	Отпаренная порр. Комлот из смеси сухих фруктов	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
11р	Хлеб ржаной	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
Итого			522,8	24,72	15,16	23,16	13,92	103,3	47,81	55,53	10,47	5,91	0,204	13,03	14	5,752	91,39	194,2	93,94	5,68	721,56

Полдник

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
18	Каша с молоком	180	151,5 6	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	119,9 9	99,99	23,00	1,8	112,59
19	Хлеб пшеничный	26	9,88	2,054	-	0,26	0,26	12,55	0,546	12,01	0,858	0,39	0,026	-	0,338	5,98	22,62	8,58	0,286	60,78
20	Сыр поп.	20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66
25	Конфеты шоколадные	25	-	0,72	-	2,64	-	19,08	-	-	-	0,008	0	-	-	49,7	-	-	1,2	103,5
220	Молоко с.	220	192,1	0,88	-	0,88	0,88	21,56	19,8	1,76	3,96	0,66	0,07	22	0,44	35,2	19,8	19,8	4,84	97,68
362,1	Итого	4	362,1	11,69	7,14	10,28	1,74	76,59	43,61	13,86	4,908	2,81	0,124	23,33	52,00	12,87	58,38	8,326	446,21	

Ужин

60	Салат из овощей отварной	-	0,85	-	3,65	-	5,01	-	-	-	-	0,44	30,58	-	1,76	39,55	309,7	61,76	4,84	410,29	
200	Гречка с мясом и рисом	7	140,6	14,00	13,17	15,50	2,50	24,83	4,83	20,00	3,33	1,67	0,07	23,33	29,50	0	225,0	50,50	41,67	294,83	
200	Чай с сахаром	7	199,1	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
27	Хлеб пшеничный	6	10,26	2,133	-	0,27	0,27	13,03	0,567	12,47	0,891	0,40	0,027	-	0,351	6,21	23,49	8,91	0,297	63,11	
350,0	Итого	3	350,0	17,51	13,17	19,42	2,77	52,34	14,86	32,47	4,351	2,2	0,537	54,18	29,50	2,111	1454, 36	580,3	132,9	48,93	808,23

Ужин

20	Батон	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4														
150	Кефир	4,5	3,75	5,4																85,5		
1689,41	Итого	6	1689,41	91,83	51,07	90,6	30,76	15,68	399,3	192,4	153,9	28,75	17,51	80,07	102,8	227,9	22,91	38	1495,76	390,3	132,3	3163,6

День 4 (четверг)

Завтрак

150	Каша манная молочная	2	115,1	45,01	2,04	3,03	0,225	25,02	18,98	6,04	0,33	1,995	0,03	0,225	24,52	0,075	99,48	82,30	12,79	0,195	145,50
180	Каша с молоком	6	151,5	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
40	Хлеб пшеничный	6	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,31	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52

4	Молоко пастеризованное Итого	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
	Итого		284,4 8	51,67	4,64	11,23	1,225	67,87	43,25	24,61	1,73	3,535	0,08	1,415	64,52	0,695	231,0 7	220,0 9	48,99 5	2,435	417,33

Завтрак

11	Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
		50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	-	3,5	-	-	0,7
12	Сок цитрусовый	150	111,6	2,26	-	0,76	0,76	31,5	28,5	3	2,56	1,36	0,06	15	-	0,6	12	42	63	0,9	141,76
13	Варенье	25		0,68		0,81		19,31					0	0	0	0	4	9	2,5	0,37	88,5
	Итого		192,3	3,69	-	1,67	0,86	65,96	38,4	6,2	2,76	1,66	0,076	18	-	0,7	26,5	58	69,5	3,37	294,89

Обед

14	Салат из огурцов и помидоров св. с р.м.	60	53,02	0,55	-	3,67	3,67	1,72	1,60	0,11	0,63	0,37	0,02	10,83	-	1,88	14,80	15,73	9,99	0,43	42,24
		200	181,8 8	2,052	0,596	4,43	3,99	0,65	-	0,85	0,87	1,46	0,04	0,4	10	-	-	22,84	30,8	8,54	0,52
15	Речка отварная смс	110	68,24	6,52	0,016	3,00	1,76	29,20	0,76	28,43	5,77	0,88	0,14	-	-	-	10,70	154	102,6 6	3,67	170,02
16	Террины мясные	80	50,26	6,93	4,6	7,46	0,26	11,06	2,53	8,53	2,8	1,46	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,6 6	21,8	3	139,2
17	Соус томатный	30	-	0,34	-	1,26	-	2,40	-	-	-	-	0,006	0,71	-	-	4,76	-	-	0,14	22,35
18	Компот из ягод	205	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
19	Хлеб ржаной	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
	Итого		517,8 5	20,35 2	5,212	20,67	10,53	116,9 9	43,21	71,56	17,07	6,52	0,334	14,34	33,33	2,93	102,5 7	463,1 9	188,4 9	10,27	777,74

Полдник

17	Напиток кофейный на молоке	180	147,1 5	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8 0	118,8	26,39	2,16	139,68
----	----------------------------------	-----	------------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	---	---	------------	-------	-------	------	--------

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	1,30	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12
2	20	5,3	0,10				14,32	14,32		0,20	0,08	0,00	0,48		0,16	2,40	3,60	1,80	0,08	57,68
3		221,4	21,41	14,74	14,88	1,67	66,73	58,09	8,63	2,13	4,28	79,02	2,06	78	1,2	314,2	366,8	56,79	3,41	486,48

Ужин

67	Мангрет омонон на р.м.	60	47,64	0,97	-	3,72	3,72	3,72	5,34	3,06	2,28	1,26	1,05	0,06	7,8	-	1,77	21,24	29,28	14,04	0,61	58,72
26	Печен. тушеная в соусе	100	74,3	13,50	13,50	9,20	-	8,60	1,30	4,00	0,60	2,40	0,19	12,70	524,0	1,00	30,00	239,0	17,00	5,00	171,20	
17	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
11	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	Итого		340,3	18,16	13,50	13,22	4,12	43,12	14,8	25,03	3,45	4,18	0,29	22,63	524,0	3,29	75,77	326,2	56,51	8,18	365,04	

Ужин

10	Батон	20		1,5		0,58		10,28												0,24	52,4
1	Кефир	150		4,5		3,75		5,4													85,5
	Итого			6		4,33		15,68												0,24	137,9
	Итого за день		1556,46	121,28	38,09	66,1	18,40	376,35	197,75	136,03	27,14	20,17	79,82	58,44	699,85	8,81	753,91	1434,36	420,28	27,90	2479,38

День 5 (Пятница)

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10	Омлет натур.	140	-	10,99	-	12,68	-	4,48	-	-	-	-	0,052	0,227	-	-	140	-	-	1,925	175
17	Напиток кофейный на молоке	180	147,15	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,80	118,8	26,39	2,16	139,68

1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66
173,5	22,13	7,26	28,58	10,51	50,21	26,41	19,31	1,43	3,23	0,122	1,68	92	0,72	470,4	256,6	46,59	4,725	545,58	

|| Загрузка

100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
150	111,6	2,26	-	0,76	10,76	31,5	28,5	3	2,56	1,36	0,06	15	-	0,6	12	42	63	0,9	141,76
80	30,35	4,16	0,8	4,66	10,89	37,98	17,02	20,98	2,08	0,75	0,068	0,41	34,28	-	17,14	42,05	16,91	1,48	210,2
222,6	7,17	0,8	5,52	1,75	84,63	55,42	24,18	4,84	2,41	0,144	18,41	34,28	0,7	39,64	91,05	83,91	4,48	416,59	

Обед

60	52,81	-	-	30,01	3,018	1,101	1,044	0,057	0,490	2,074	0,088	4,246	-	-	20,37	13,93	0,352	0,382	33,6
200	182,1	1,46	-	3,92	3,92	9,4	7,7	1,7	1,86	1,22	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94	78,72
110	78,02	3,74	-	5,5	5,5	20,9	0,77	20,13	1,21	0,66	0,04	-	-	1,43	8,8	25,3	5,5	0,55	148,06
80	59,5	9,67	9,67	9,87	-	2,27	0,33	1,93	0,13	0,80	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
200	146,8	1,16	-	0,30	10,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
50	17,65	2,8	-	0,55	10,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
536,9	18,83	9,67	50,15	1,3,28	105,6	47,56	57,45	10,69	13,29	0,256	13,29	12,00	4,07	91,20	239,9	92,78	5,852	708,24	

Полдник

180	151,5	3,40	2,50	0,60	10,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
25	6	1,87	-	2,43	-	18,62	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2	22,5	5	0,5	104,2
110	0,6	0,14	-	-	-	6,0	-	-	-	-	0,07	30,9	8,1	-	28,5	-	8,9	0,07	30,9

1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	151,5 6	5,87	2,50	3,17	0,60	48,02	23,30	0,09	0,09	0,9	0,08	32,09	8,1	-	155,6 9	122,4 9	36,9	2,37	247,69

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Бородинский букле	50	42	1,55	-	0,1	0,1	3,25	1,65	1,6	2,45	0,65	0,058	5	-	0,1	10	10	31	10,5	0,35	20,1
Бородинский букле	120	96,79	2,455	0,027	1,855	-	15,29	1,135	14,16	1,375	2,196	0,923	3	26,52	0,12	35,21	61,56	21,36	0,683	87,77	
Кефир	80	60,17	5,86	4,66	4,13	1,32	8,30	0,8	7,50	0,68	0,84	0,05	0,28	22	1,70	29,38	79,06	12,8	0,42	93,89	
Рыблица	30		0,18		1,05		1,10					0,003	0,08			3,51			0,04	14,61	
Сухие бисквиты ореховой																					
Чай с сахаром	200	199,1	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
Итого		413,2 6	13,73 5	4,687	7,535	1,82	56,73	13,89 5	41,74	5,955	4,416	1,074	8,63	48,52	2,44	100,9	228,5 5	69,59	4,063	349,89	

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Батон	20		1,5		0,58		10,28					0,02					3,8			0,24	52,4
Раженка	150	133,8 9	4,2	4,2	4,5	-	6,3	6,3	-	-	1,102	0,03	100,8	-	-	186	138	21	0,202	82,5	
Итого		133,8 9	5,7	4,2	5,08	-	16,58	6,3	-	-	1,102	0,03	100,8	-	-	189,8	138	21	0,442	134,9	
Бюджет за день		1631, 83	73,43	29,11 7	100,0 3	17,96	361,8	172,8 8	142,7 7	23,00	25,34	1,706	174,9 0	194,9	7,93	1047, 63	1076, 67	350,7 7	21,93 2	2402,8 9	

День 6 (суббота)

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Пудинг из творога, запеченный	130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12	
Джем	20	5,3	0,10				14,32	14,32		0,20	0,08	0,00	0,48		0,16	2,40	3,60	1,80	0,08	57,68	
Какао с молоком	180	151,5 6	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9 9	99,99	23,00	1,8	112,59	
Хлеб пшеничный	26	9,88	2,054	-	0,26	0,26	12,55	0,546	12,01	0,858	0,39	0,026	-	-	0,338	5,98	22,62	8,58	0,286	60,78	
Масло	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72	
Сливочное Сыр порт.	20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0 0	100,0 0	7,0	0,20	71,66	
Ябло отв.	40	29,6	5,08	4,60	-	0,28	0,28	-	-	0,40	0,03	-	100,0 0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,0	1,00	62,84	

Ужин

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
60	54,18	0,40	-	3,65	3,65	1,08	1,02	0,06	0,40	0,28	0,018	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,28	38,79
200	140	19,05	16,58	20,94	0,46	27,79	1,29	14,58	1,53	2,58	0,35	24,46	-	1,41	31,64	247,7	49,41	3,88	328,23
200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Хлеб	27	10,26	2,13	0,27	0,27	13,04	0,56	12,47	0,89	0,40	0,027	-	-	0,35	6,21	23,49	8,91	0,29	63,12
Итого:	407,6	22,11	16,58	24,86	4,38	51,78	12,47	27,38	3	3,39	0,395	30,58	-	3,4	62,87	311,6	78,57	6,58	471,74

II Ужин

20	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4
Батон	20						
Кефир	150	4,5	3,75	5,4	0,02	3,8	0,24
Итого:	166,4,	101,0	63,07	84,98	18,19	382,5	183,2
Итого за день	98	5	5	6	1	1	1

День 7 (воскресенье)

Завтрак

100	38,12	7,04	1,70	6,95	5,49	43,81	11,64	32,16	2,25	1,69	0,139	0,545	12,06	-	77,33	113,7	29,79	13,03	266,06
Омлет с м.с.	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,68
Итого:	40	29,6	5,08	4,60	-	0,28	-	-	0,40	0,03	-	100,0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,0	1,00	62,84
Итого:	214,8	15,36	8,82	9,35	5,88	70,37	37,08	32,99	2,76	3,45	0,159	101,8	12,3	22	296,9	237,3	57,18	16,19	468,58

II Завтрак

100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
Фруктовый сок	50	-	0,25	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
Итого:	150	206,2	1,92	-	0,42	-	17,36	17,36	4,72	1,08	0,08	128,5	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
Итого:	25	-	0,72	-	2,64	-	19,08	-	-	-	0,008	0	-	-	49,7	-	-	1,2	103,5
Итого:	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66
10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	65,72
Итого:	313,3	11,29	4,74	16,66	0,5	71,04	28,23	21,68	6,24	2,88	0,154	131,7	92	1,24	320,6	194,0	52,06	4,58	480,03

Обел

60	-	0,85	-	3,65	-	5,01	-	-	-	-	0,44	30,58	-	1,76	39,55	309,7	61,76	4,84	410,29
200	184,8	1,44	-	3,98	3,98	6,5	3,74	2,76	1,64	1,56	0,06	14,78	-	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66	67,58
8												0,62							251,68
110		13,86	6,82	-	36,63														
60	44,1	15,16	15,16	9,24	-	-	-	-	-	1,4	0,028	-	14	0,112	28	10,32	14	1,4	144,66
200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
3	393,4	35,27	21,98	17,72	41,46	83,47	42,06	36,4	8,64	5,31	0,606	46,78	14	20,26	112,0	456,9	139,0	9,41	1185,5
Итого:															7	6	2		4

Полдник

180	151,5	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12
20		1,44		1,7		11,1						0,2							65,6
Итого:	220,5	22,91	14,72	14,78	2,16	60,63	41,63	7,89	1,91	3,37	79,01	1,65	78	1,04	288,9	344,3	51,6	2,97	467,31

Ужин

60	47,64	0,97	-	3,72	3,72	5,34	3,06	2,28	1,26	1,05	0,06	7,8	-	1,77	21,24	29,28	14,04	0,61	58,72
100	74,3	13,50	13,50	9,20	-	8,60	1,30	4,00	0,60	2,40	0,19	12,70	524,0	1,00	30,00	239,0	17,00	5,00	171,20
Итого:	199,1	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00

11	Пшеница	120	81,94	2,92	0,046	4,329	0,424	29,32	0,313	29,01	1,22	0,22	0,009	-	21,6	0,48	2,086	49,2	15,20	0,415	168,0
12	Рис	80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,20	1,50	1,47	0,03	0,45	1,20	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,9	28,53	0,55	80,9
13	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,3
14	Хлеб ржаной	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,9
Итого:			352,4	33,92	17,64	24,61	8,474	120,2	40,84	62,70	8,95	4,466	0,19	3,78	39,4	2,61	90,22	415,4	102,5	4,015	836,8
			3	8		9		6										9	5		

Подлинк

17	Напиток кофейный на молоке	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,6
18	Печенье	25	-	1,87	-	2,43	-	18,62	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2	22,5	5	0,5	104,2
19	Магларин	110	147,1	0,6	2,52	0,14	0,11	6,0	25,44	0,83	0,11	1,73	0,07	30,9	8,1	28,5	178,5	141,3	40,29	2,73	30,9
Итого:			5	5,71	2,52	4,97	0,11	50,9	25,44	0,83	0,11	1,73	0,09	32,22	8,1	-	178,5	141,3	40,29	2,73	274,78

Ужин

67	Винегрет овощной на Р.м.	60	47,64	0,97	-	3,72	3,72	5,34	3,06	2,28	1,26	1,05	0,06	7,8	-	1,77	21,24	29,28	14,04	0,61	58,72
28	Голубцы с мясом и рисом	200	140,6	14,00	13,17	15,50	2,50	24,83	4,83	20,00	3,33	1,67	0,07	23,33	29,50	-	139,5	225,0	50,50	41,67	294,83
7	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
17	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
Итого:			406,7	18,66	13,17	19,62	6,62	59,36	18,33	41,03	6,18	3,45	0,17	33,26	29,50	2,29	144,0	312,2	90,01	44,85	488,67
			1														77	8			

Итого

16	Батон	20	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4												
19	Кефир	150	4,5	3,75	5,4	0,02	3,8	0,24	52,4												
Итого:			6	4,33	15,68	0,02	3,8	0,24	52,4												
Всего за день			1304,	88,03	36,47	78,27	17,66	370,4	152,4	21,55	12,79	0,719	88,75	122,4	19,24	2008,	2036	7057,	305,1	62,53	137,9
																					2493

15 3 7 6 1

День 9 (вторник)

11	Пудинг из творога, заправленный Молоком (лучше 8,5%)	130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	28
12	Напиток кофейный на молоке	180	147,15	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,80	118,8	26,39	2,16	13
13	Хлеб пшеничный	26	9,88	2,054	-	0,26	0,26	12,55	0,546	12,01	0,858	0,39	0,026	-	-	0,338	5,98	22,62	8,58	0,286	6
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65
Итого:			228,67	24,90	14,84	24,04	1,93	76,19	44,44	20,64	2,78	4,63	79,04	1,78	118	1,478	320,18	388,82	63,57	3,616	62

II Завтрак

18	Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	4
19	Сок плодово-овощной	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21
20	Яблоко св.	150	131,0	0,60	-	0,60	0,60	14,70	13,50	1,20	2,70	0,45	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66
Итого:			211,7	2,03	-	1,51	0,7	49,16	46,8	4,4	2,9	0,75	0,066	18	-	0,4	38,5	32,5	20	5,77	21

Обед

24	Салат из огурцов и помидоров св. с р.м.	60	53,02	0,55	-	3,67	3,67	1,72	1,60	0,11	0,63	0,37	0,02	10,83	-	1,88	14,80	15,73	9,99	0,43	42
10	Суп картофельный с рыбой	200		19,71		2,12		10,55					0,08	5,84			56			0,72	15
10	Гречка	110	68,24	6,52	0,016	3,00	1,76	29,20	0,76	28,43	5,77	0,88	0,14	-	-	-	10,70	154	102,66	3,67	170
28	Курь отварная смс	60	44,1	15,16	15,16	9,24	-	-	-	-	-	1,4	0,028	-	14	0,112	28	10,32	14	1,4	14
14	Компот из сухофруктов	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	190
Итого:			17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	11

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Итого:	329,8	45,9	15,17	18,88	6,28	113,4	40,68	62,18	13,4	5	0,34	17,47	14	2,64	126,8	279,0	172,1	8,73	823,53	

Подлинк

Какао с молоком	180	151,5	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
Сыр полт.	20	8,6	4,64	4,64	5,90	-	-	-	-	-	0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66
Апельсин св.	220	302,4	2,81	-	0,61	-	25,46	25,46	-	6,92	1,58	0,11	188,5	-	0,61	106,8	72,27	40,86	0,93	118,8
Итого:	472,8	12,98	7,14	7,38	0,87	61,89	49,32	12,56	79,01	3,74	0,157	189,9	52	1,061	409,0	295,7	79,77	3,22	366,16	

Ужин

Икра из кабачков конс.	50	0,95	4,45	3,85	0,008	3,35	0,333	59,5												
Пюре картофельное	120	96,79	2,455	0,027	1,855	-	15,29	1,135	14,16	1,375	2,196	0,923	3	26,52	0,12	35,21	61,56	21,36	0,683	87,77
Тертые рыбные	80	60,17	5,86	4,66	4,13	1,32	8,30	0,8	7,50	0,68	0,84	0,05	0,28	22	1,70	29,38	79,06	12,8	0,42	93,89
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	0,003	0,08	-	-	-	-	-	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
Чай с сахаром	200	199,1	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	6,21	23,49	8,91	0,297	63,11
Хлеб пшеничный	27	10,26	2,133	-	0,27	0,27	13,03	0,567	12,47	0,891	0,40	0,027	-	-	0,351	92,07	186,2	54,8	3,903	358,8
Итого:	366,3	12,10	4,68	11,75	1,59	51,04	11,97	34,13	3,076	3,56	1,01	6,98	48,52	2,171	92,07	186,2	54,8	3,903	358,8	

П. Ужин

Батон	20	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4												
Ряженка	150	133,8	4,2	4,2	4,5	-	6,3	6,3	-	-	1,102	0,03	100,8	-	-	186	138	21	0,202	82,5
Итого:	133,8	5,7	4,2	5,08	-	16,58	6,3	-	-	-	1,102	0,05	100,8	-	-	189,8	138	21	0,442	134,9
Итого за день	1743,21	103,6	46,03	68,64	11,37	368,2	199,5	133,9	101,1	18,78	80,66	334,9	232,5	7,75	1176,45	1320,36	411,2	25,68	2524,1	

День 10 (срела)

Завтрак	150	115,1	45,01	2,04	3,03	0,225	25,02	18,98	6,04	0,33	1,995	0,03	0,225	24,52	0,075	99,48	82,30	12,79	0,195	145,5
Ужин	2	5	2,04	3,03	0,225	25,02	18,98	6,04	0,33	1,995	0,03	0,225	24,52	0,075	99,48	82,30	12,79	0,195	145,5	

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Какао с молоком	180	151,5 6	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	119,9 9	99,99	23,00	1,8	112,59
Хлеб пшеничный	26	9,88	2,054	-	0,26	0,26	12,55	0,546	12,01	0,858	0,39	0,026	-	0,338	5,98	22,62	8,58	0,286	60,78
Масло растительное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
Итого:	279,1 6	50,56	4,64	11,09	1,085	61,1	42,95 6	18,14	1,278	3,325	0,066	1,415	64,52	0,513	227,8 5	207,9 1	44,37	2,281	384,59

II Завтрак

Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
Сок плодово-овощной	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
Груша св.	150	128,2	0,6	-	0,46	0,46	15,46	14,7	0,76	4,2	1,06	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24	18	3,46	68,26
Булочка «Октябрьское»	80	30,64 8	9,04	3,408	2,32	2,208	33,93 6	9,056	24,88	2,208	1,704	0,128	0,08	-	-	121,6 9	134,0 9	37,09	7,088	192,96
Итого:	239,5 4	10,39	3,408	2,88	2,768	64,54	33,65	28,84	6,608	3,064	0,184	10,58	-	0,7	160,6 9	165,0 9	59,09	6,648	325,85	

Обед

Борщ с капустой и картофелем	200	182,1 4	1,46	-	3,92	3,92	9,4	7,7	1,7	1,86	1,22	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94	78,72
Макаронны отварные с м.с	110	78,02	3,74	-	5,5	5,5	20,9	0,77	20,13	1,21	0,66	0,04	-	1,43	8,8	25,3	5,5	0,55	148,06	
Тфтели мясные	80	50,26	6,93	4,6	7,46	0,26	11,06	2,53	8,53	2,8	1,46	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,6 6	21,8	3	139,2
Соус томатный	30	-	0,34	-	1,26	-	2,40	-	-	-	-	0,006	0,71	-	-	4,76	-	-	0,14	22,35
Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Хлеб ржаной	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95	
Итого:	474,8 7	16,43	4,6	18,99	10,53	115,7 5	49,32	64	12,87	5,69	0,214	11,35	23,33	4,4	88,59 8	330,3 8	93,76	7,14	699,66	

Полдник:

Напиток кофейный на молоке	180	147,1 5	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8 0	118,8	26,39	2,16	139,68
Хлеб пшеничный	27	10,26	2,133	-	0,27	0,27	13,03	0,567	12,47	0,891	0,40	0,027	-	-	0,351	6,21	23,49	8,91	0,297	63,11

Печень	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
суповая в	100	74,3	13,50	13,50	9,20	-	8,60	1,30	4,00	0,60	2,40	0,19	12,70	524,0	1,00	30,00	239,0	17,00	5,00	171,20
бульон																				
Итого:	231,7	18,87	16,02	11,87	0,38	47,91	27,30	17,3	1,601	4,53	0,237	14,02	524	1,351	179,0	381,2	52,3	7,457	373,99	

Ужин:

Салат из овощей отпарной	60	-	0,85	-	3,65	-	5,01	-	-	-	-	0,44	30,58	-	1,76	39,55	309,7	61,76	4,84	410,29
Перловка отпарная с м.с.	120	84,29	3,56	0,032	3,47	0,426	25,35	0,394	43,25	2,962	0,358	0,032	-	-	-	15,42	123,9	15,19	0,692	146,88
Куры отпарные порц.	60	44,1	15,16	15,16	9,24	-	-	-	-	-	1,4	0,028	-	14	0,112	28	10,32	14	1,4	144,66
Чай с лимоном	200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Хлеб пшеничный	27	10,26	2,133	-	0,27	0,27	13,03	0,567	12,47	0,891	0,40	0,027	-	-	0,351	6,21	23,49	8,91	0,297	63,11
Итого:	341,8	22,23	15,19	16,63	0,696	53,26	10,56	55,99	4,123	2,288	0,527	32,71	14	2,223	104,5	490,6	112,1	9,359	806,54	

II Ужин

Батон	20	-	1,5	-	0,58	-	10,28	-	-	-	-	0,02	-	-	-	3,8	-	-	0,24	52,4
Кефир	150	-	4,5	-	3,75	-	5,4	-	-	-	-	0,02	-	-	-	3,8	-	-	0,24	85,5
Итого:	1290,	6	124,4	43,86	4,33	15,45	358,2	163,7	184,2	26,48	18,89	1,248	70,07	625,8	9,187	764,3	1575,	361,6	33,12	137,9
Всего за день	85	8	8	6	9	41	94	71	71	7	7	5	5	5	6	3	52	5	5	2728,5

День II (четверг)

Завтрак

Омлет натур.	140	-	10,99	-	12,68	-	4,48	-	-	-	-	0,052	0,227	-	-	140	-	-	1,925	175
Панноток кофейный на молоке	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,68
Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
Итого:	164,9	5	17,49	2,62	22,68	0,51	50,21	26,41	19,31	1,43	2,37	0,585	1,547	40	0,62	294,4	156,6	39,59	4,525	473,92

II Завтрак

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Сок	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
Сок	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
Сок	150	131,0	0,60	-	0,60	0,60	14,70	13,50	1,20	2,70	0,45	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
Вафли	25		0,68		0,81		19,31					0	0	0	0	4	9	2,5	0,37	88,5
Итого:		211,7	2,03	-	1,51	0,7	49,16	46,8	4,4	2,9	0,75	0,066	18	-	0,4	38,5	32,5	20	5,77	693,65

Обед

Силь-солн. е/лукм эд. с м.р.	60	44,24	6,048	5,73	7,95	6	0,768	0,74	0,024	0,288	0,696	0,024	1,78	3	-	42	90,36	13,32	0,54	98,4
Суш-лапша на №6	200	181,8	2,052	0,596	4,43	3,99	0,65	-	0,85	0,87	1,46	0,04	0,4	10	-	22,84	30,8	8,54	0,52	92,6
Пюре картофельное	120	96,79	2,455	0,027	1,855	-	15,29	1,135	14,16	1,375	2,196	0,923	3	26,52	0,12	35,21	61,56	21,36	0,683	87,77
Выпечка рыбные	80	56,70	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,4	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,5	20,90	0,6	104,30
Сухе белый осн.	30	-	0,18	-	1,05	-	1,10	-	-	-	-	0,003	0,08	-	-	3,51	-	-	0,04	14,61
Компот из смеси	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Хлеб ржаной	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
Итого:		544,0	25,39	41,24	19,63	10,95	97,26	41,29	55,07	10,03	7,802	1,138	6,41	49,22	1,27	164	418,2	109,6	4,893	709,01

Полдник

Какао с молоком	180	151,5	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
Шоколад доломный	25		2,45		8,67		12,6					0,02			0,2	88		17	0,37	138,5
Груша св.	220	188,0	0,88	-	0,67	0,67	22,67	21,56	1,11	6,16	1,55	0,05	11	-	0,88	41,8	35,2	26,4	5,07	100,1
Итого:		339,5	6,73	2,50	9,94	1,27	58,67	44,86	1,2	6,25	2,45	0,08	12,19	-	1,08	249,7	135,1	66,4	7,24	351,19

Ужин

Интернет	60	47,64	0,97	-	3,72	3,72	5,34	3,06	2,28	1,26	1,05	0,06	7,8	-	1,77	21,24	29,28	14,04	0,61	58,72
----------	----	-------	------	---	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	---	------	-------	-------	-------	------	-------

2	Капустя тушеная с мясом	200	199,1	0,53	-	-	10,31	6	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	61,55	39,54	35,22	0,708	239,57
3	Чай с сахаром	200	199,1	0,53	-	-	10,31	6	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
4	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
Итого:		261,9	33,07	-	14,43	4,12	41,21	13,37	20,76	2,71	1,78	0,1	11,65	-	2,29	105,5	125,7	74,19	3,888	431,81		

II Ужин

1/к	Батон	20	1,5	0,58	10,28							0,02						3,8			0,24	52,4
с	Кефир	150	4,5	3,75	5,4							0,02						3,8			0,24	85,5
Итого:			6	4,33	15,68							0,02						3,8			0,24	137,9
Всего за день		1260,29	90,71	46,36	72,53	27,55	312,1	172,7	100,7	23,32	15,15	1,989	49,80	89,22	5,66	856,0	868,2	309,8	26,55	2365,6		

День 12 (пятница)

Завтрак

2	Пудинг из творога, запеченный	130	69,04	18,07	12,22	12,48	1,56	26,13	18,33	7,8	1,82	2,47	79	0,26	78	1,04	169	244,4	28,6	1,17	289,12
	Джем	20	5,3	0,10				14,32	14,32		0,20	0,08	0,00	0,48		0,16	2,40	3,60	1,80	0,08	57,68
18	Какао с молоком	180	151,5	3,40	2,50	0,60	0,60	23,4	23,30	0,09	0,09	0,9	0,01	1,19	-	-	119,9	99,99	23,00	1,8	112,59
11р	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
Итого:		243,7	24,83	14,82	20,68	2,56	83,3	56,92	26,37	3,43	4,09	79,05	1,93	118	1,82	302,9	385,7	66,6	3,49	618,63	

II Завтрак

18	Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4	43,3
9	Сок плодово-овощной	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
11	Яблоко св.	150	131,0	0,60	-	0,60	0,60	14,70	13,50	1,20	2,70	0,45	0,05	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
10	Пирожки из св.яблок	80	30,34	4,16	0,8	4,65	0,88	37,97	17,01	20,97	2,08	0,74	0,068	0,40	34,28	-	17,13	42,04	16,90	1,48	210,16
Итого:		242,0	4	1,35	0,8	5,35	1,58	67,82	97,33	25,37	4,98	1,49	0,134	18,4	34,28	0,4	51,63	65,54	34,4	6,88	341,39

Обед

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Расольник	200	179	1,76	-	4,16	4,16	12,46	1,66	10,8	1,4	1,22	0,12	11,44	-	1,94	13,24	27,96	22,4	0,82	94,32
Мениндралский	110	78,02	3,74	-	5,5	5,5	20,9	0,77	20,13	1,21	0,66	0,04	-	-	1,43	8,8	25,3	5,5	0,55	148,04
Макароны	80	50,26	6,93	4,6	7,46	0,26	11,06	2,53	8,53	2,8	1,46	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,6	21,8	3	139,2
Тфрегли	30	-	0,34	-	1,26	-	2,40	-	-	-	-	0,006	0,71	-	-	4,76	-	-	0,14	22,35
Соус	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,34
Компот из	50	17,65	2,8	-	0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,058	-	-	0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,9
смузи	471,7	16,73	4,6	-	19,23	10,77	118,8	43,28	73,1	12,41	5,69	0,294	14,55	23,33	4,42	76,27	315,9	95,2	7,02	715,2
Итого:	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Подлинник

17	180	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,6
9	25	-	1,87	-	2,43	-	18,62	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2	22,5	5	0,5	104,2
Печенье	220	302,4	2,81	-	0,61	-	25,46	25,46	-	6,92	1,58	0,117	188,5	-	0,61	106,8	72,27	40,86	0,93	118,8
Апельсин св.	449,5	7,92	2,52	5,44	0,11	70,36	50,9	0,83	7,03	3,31	0,137	189,9	-	0,61	256,8	213,5	72,25	3,59	362,6	
Итого	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Ужин

32	60	-	0,85	-	3,65	-	5,01	-	-	-	-	0,44	30,58	-	1,76	39,55	309,7	61,76	4,84	410,2
16	110	68,24	6,52	0,016	3,00	1,76	29,20	0,76	28,43	5,77	0,88	0,14	-	-	-	10,70	154	102,6	3,67	170,0
10	60	44,1	15,16	15,16	9,24	-	-	-	-	-	1,4	0,028	-	14	0,112	28	10,32	14	1,4	144,6
28	200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
17	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,5
7	330,7	26,22	15,17	16,29	2,16	54,4	11,2	47,18	7,36	3,01	0,648	32,71	14	2,39	102,7	532,0	203,8	12,48	800,0	
Итого:	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
11	20	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4	0,24	52,4	0,24	52,4	0,24	52,4	0,24	52,4	0,24	52,4	0,24	52,4

II Ужин

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Пшеничка	150	133,8 9	4,2	4,2	4,5	-	6,3	6,3	-	-	1,102	0,03	100,8	-	-	189,8	138	21	0,202	82,5
Итого:		133,8 9	5,7	4,2	5,08	-	16,58	6,3	-	-	1,102	0,05	100,8	-	-	189,8	138	21	0,442	134,9
Всего за день		1871, 65	82,75	42,11 6	72,07	17,18	411,2 7	265,9 3	172,8 5	35,21	18,69	80,31 3	358,2 9	189,6 1	9,64	980,2 7	1650, 75	421,0 9	33,90	2972,9 5

День 13 (суббота)

Омлет натур.	140	-	10,99	-	12,68	-	4,48	-	-	-	-	0,052 5	0,227	-	-	140	-	-	1,925	175
Напиток кофейный на молоке	180	147,1 5	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8 0	118,8	26,39	2,16	139,68
Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	-	-	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	-	0,13	0,13	-	-	0,04	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,0	-	-	65,72
Итого:		164,9 5	17,49	2,62	22,68	0,51	50,21	26,41	19,31	1,43	2,37	0,585	1,547	40	0,62	294,4	156,6	39,59	4,525	473,92

II Завтрак

Сок фруктовый	100	80,7	0,5	-	0,1	0,1	10,1	9,9	3,2	0,2	0,3	0,01	2	-	-	7	7	4	1,4	43,3
Сок плодовощной	50	-	0,25	-	-	-	5,05	-	-	-	-	0,006	1	-	-	3,5	-	-	0,7	21,33
Груша св.	150	128,2	0,6	-	0,46	0,46	15,46	14,7	0,76	4,2	1,06	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24	18	3,46	68,26
Вафли	20		0,544		0,648		15,44	18,72								3,2	7,2	2	0,296	70,8
Итого:		208,9	1,894	-	1,208	0,56	46,05	43,32	3,96	4,4	1,36	0,056	10,5	-	0,7	42,2	38,2	24	5,586	203,69

Обед

Пиц из св. капусты и картофелем	200	184,8 8	1,44	-	3,98	3,98	6,5	3,74	2,76	1,64	1,56	0,06	14,78	-	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66	67,58
Пюре картофельное	120	96,79	2,455	0,027	1,855	-	15,29	1,135	14,16	1,375	2,196	0,923	3	26,52	0,12	35,21	61,56	21,36	0,683	87,77
Выточки рыбные	80	56,70	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,4	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,5	20,90	0,6	104,30
Супс белый осн.	30	-	0,18	-	1,05	-	1,10	-	-	-	-	0,003	0,08	-	-	3,51	-	-	0,04	14,61
Компот из	200	146,8	1,16	-	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Итого:	208,0	96,91	5,73	22,06	6,85	86,47	39,06	33,66	7,28	3,046	0,292	14,97	3	0,65	115,3	189,3	58,82	3,77	884,29	

Подлик

Итого:	147,1	3,24	2,52	2,40	0,11	26,28	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	-	142,8	118,8	26,39	2,16	139,68
Итого:	147,1	5	5,48	2,52	5,31	0,11	48,62	25,44	0,83	0,11	1,73	0,02	1,32	-	151,4	145,8	32,39	2,76	264,72

Ужин

Итого:	50	42	1,55	-	0,1	0,1	3,25	1,65	1,6	2,45	0,65	0,058	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35	20,1
Итого:	110	68,24	6,52	0,016	3,00	1,76	29,20	0,76	28,43	5,77	0,88	0,14	-	-	-	10,70	154	102,6	3,67	170,02
Итого:	80	59,5	9,67	9,67	9,87	-	2,27	0,33	1,93	0,13	0,80	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
Итого:	200	203,2	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Итого:	40	15,2	3,16	-	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
Итого:	388,1	21,43	9,68	13,37	2,26	63,91	13,18	50,71	9,94	3,06	0,248	7,14	12	0,69	62,36	302,3	151,1	8,06	461,77	

II Ужин

Итого:	20	1,5	0,58	10,28	0,02	3,8	0,24	52,4
Итого:	150	4,5	3,75	5,41	0,02	3,8	0,24	85,5
Итого:	1283,83	159,4	32,75	70,19	4,33	15,68	4,33	137,9
Итого:	1283,83	159,4	32,75	70,19	4,33	15,68	4,33	137,9

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

26 (^{двадцать}~~шесть~~) листов

«01» 11 2004 г.

Директор ОГКУСО СП «Ручеёк»

Митюлова Е.Ю. Митюлова

