

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКУ СО «Социальный
приют для детей и подростков
«Ручеек» в р.п. Красный Гуляй»

Е.Ю. Митгулова



Примерное меню

ОГКУСО «Социального приюта для детей и подростков «Ручеек»

в р.п. Красный Гуляй»

От 12 и старше

№	Наименование	Вид	Воды,	Белки, г.				Общ	Углеводы, г.		Пищ	Зола,	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				Энерг.
				Общ.	Жив.	Общ.	Раст.		не	Мон			Крах	евые	г.	В1	С	А	Е	Са	
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 1 (понедельник)

Завтрак																					
22	Пшеница из	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,7	35,2	14,29	355,82
2	торт (запечен.)																	2			
	Джем	20	5,3	0,10	-	-	-	14,32	14,32	-	0,20	0,08	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,8	0,08	57,68
37	Напиток	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6	132,0	29,33	2,40	155,20
9	кофейный на																7	0			
11p	Хлеб	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
	пшеничный																				
14	Масло	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
	сливочное																				
15	Сыр	30	12,9	6,96	6,96	8,85	-	-	-	-	-	1,29	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
	порт.																				
	Итого		299,0	38,95	24,93	38,41	2,79	112,0	66,89	45,18	5,02	6,509	0,211	2,474	234	2,702	653,9	656,0	101,5	17,89	950,12
			5					65									2	7	8	5	

Завтрак

38	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
9																					
33	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
8																					
40	Пирожки	100	27,22	5,5	0,79	4,99	4,29	59,23	32,88	26,35	2,16	0,9	0,09	0,05	16,1	-	19,08	59,09	21,17	1,06	304
6	сдобные из																				
	дрожжевого																				
	теста с																				
	повидлом																				
	Итого		319,6	7,1	0,79	5,79	5,09	94,13	66,18	27,95	5,26	1,35	0,16	19,05	16,1	0,5	57,08	89,59	42,67	7,16	457,2
			2																		
Обед																					
39	Салат из	80	70,69	0,73	-	4,89	4,89	2,29	2,13	0,14	0,84	0,49	0,026	14,44	-	2,50	19,73	20,97	13,32	0,57	56,32
	св. помидор и																				
	огур. св. с/м	300	265,8	2,73	-	2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	1,14	4,11	0,09	12,75	-	2,91	51,90	225,9	33	0,99	90,03
4	Суп овощной																				
	на к/б со смет.		6																		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10	1 речка отк. см.с	140	86,85	8,29	0,02	3,818	2,24	37,16	0,967	36,18	7,34	0,156	0,178	-	-	-	13,61 8	196	130,6 5	4,67	216,38
18	Куря отк. порк	100	68,46	23,53	23,56	14,34	-	-	-	-	-	2,17	0,04	-	21,73	0,17	43,46	155,7 4	21,73	2,17	224,57
14	Комлот на 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
19	сушефруктов Хлеб	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
19	речной Итого		691,6 1	44,84	23,58	27,78	11,87	174,3 1	48,52	125,7 5	24,32	10,97	0,528	27,99	21,73	7,13	169,0 4	803,6 1	269,2	14,01	1128,5 3
Подлинк																					
18	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	-	-	133,3 3	111,1 1	25,56	2,00	125,11
2	Миндари	150		0,81		0,19		8,18					0,09	42,13	11,04		38,8		12,13	0,09	42,13
18	Печенье	30		2,24		2,91		22,34									8,6	27	6	0,6	125,04
18	Итого		168,4	6,83	2,78	3,77	0,67	56,52	25,89	0,11	0,11	1,00	0,11	43,46	11,04	-	180,7 3	138,1 1	43,69	2,69	179,68

Ужин

73	Икра из кабачк. Конс.	50	-	0,95	-	4,45	-	3,85	-	-	-	-	0,008	3,35	-	-	4,166	-	-	0,333	59,5
31	Пюре картофельное	230	185,5 2	4,70	0,051	3,55	-	29,31	2,17	27,14	2,63	4,20	1,76	5,75	50,83	0,23	58,65	117,9 9	40,94	1,30	168,23
22	Рыба тушен. в томате с овощами	100	77,25	15,16	14,83	3,66	1,5	1,87	1,83	0,037	0,56	1,5	0,1	1,5	18,5	1,85	36	221,1 6	35,66	0,68	101,16
17	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
6	Хлеб пшеничный Итого	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	0,97	-	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
19	Итого		490,3 7	27,26	14,88 1	12,41	2,25	80,72	15,04	61,82	5,79	6,95	1,943	10,87	69,33	3,05	129,6 6	426,5 3	113,0 8	5,268	544,24
 Ужин																					
18	Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
18	Ряшенка	180	160,6 6	5,04	5,04	5,4	-	7,56	7,56	-	-	1,32	0,036	120,9 6	-	-	223,2 0	165,6 0	25,2	0,242	99
6	Итого		160,6 6	8,79	5,04	6,85	22,22	33,26	7,56	-	-	1,32	0,086	120,9 6	-	-	232,7 0	165,6 0	25,2	0,842	230
	Итого за день		2129, 6	134,0	73,35	105,6	26,93	526,3	228,8	237,3	36,5	30,86	3,038	224,8	352,2	13,38	1423, 3	2279, 1	595,4	47,86	3489,7

День 2 (вторник)

Завтрак

110	Овощи натур.	160	117,7 ³	15,69	15,69	22,08	-	3,066	3,066	-	1,45	0,08	0,28	339,7 ⁶	0,746	120,4 ²	265,6	20,26	2,92	273,78	
111	Картофель	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	1,00	0,02	1,33	-	-	133,3 ³	111,1 ¹	25,56	2,00	125,11	
112	Хлеб	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	0,97	17,25 ³	65,25 ¹	24,75	0,825	175,35	
113	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58	
Итого			318,5 ³	25,54	18,62	34,3	1,42	65,48 ¹	30,72 ¹	34,76	2,58	3,63	0,175	1,61	399,7 ⁶	1,866	274,6	446,4 ⁶	70,57	5,745	672,82

Завтрак

114	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
115	Молоко 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
Итого			292,4	2,41	-	1,77	0,8	58,07	33,3	1,6	3,1	1,05	0,07	19	0,5	42,8	41,3	24,5	6,54	259,4

Обед

116	Салат из овощей отб.	80	-	1,13	-	2,92	-	6,68	-	-	-	-	0,09	42,1	-	38,8	-	12,1	1,05	75,12
117	Пюре картофельное	300	268,5 ⁰	2,64	-	6,24	6,24	18,69	2,49	16,20	2,10	1,83	0,18	17,16	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23	141,48
118	Пюре св. ма	160	109,2 ⁵	3,89	0,061	5,77	0,56	39,09	0,417	38,68	1,626	0,293	0,012	-	0,64	2,78	65,6	20,26	0,553	224
119	Булочки	100	70,88	13,38	11,88	4,38	0,14	9,38	1,38	8	0,63	1,38	0,09	0,44	0,63	53,88	170,6 ³	26,13	0,75	130,38
120	Каша из овсян	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
121	Каша из гречихи	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
Итого			648,3 ⁸	30,6	11,94	21,26	8,89	195,2	45,00 ⁷	143,5 ²	19,35 ⁶	7,553	0,566	60,5	5,73	155,6 ⁶	483,1 ⁷	162,5 ⁹	9,193	1112,2

Подлинк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
17	Напиток кофеиный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	32,40	155,20	
18	Леченье	30		2,24			2,91										8,6	27	6	0,6	125,04	
19	Магларин	150		0,8	0,19					8,1										12,1	1,05	42,13
Итого			163,5	6,64	2,80	5,77	0,13	59,64	28,27	0,93	0,13	0,93	0,12	43,57	11,04	-	206,07	159	47,43	34,05	322,37	

Ужин

67	Винегрет овощной на р.м.	80	63,52	1,29	-	4,96	4,96	7,12	4,08	3,04	1,68	1,26	0,08	10,4	-	2,36	32,32	39,04	18,72	0,81	78,29
12	Капуста тушеная	180	110,97	5,22	0,2	14,4	0,19	39,84	29,7	10,14	5,76	3,78	0,06	38,88	-	1,98	136,44	107,1	51,48	4,14	309,87
10	Шницель	100		17,83	-	13,64	-	8,97	-	-	-	-	0,06	0,84	-	-	12	162	20,3	2,3	229,66
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
18	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Итого			406,19	30,79	0,2	33,75	5,9	92,15	44,95	48,1	10,18	6,29	0,275	52,25	-	5,31	213,34	396,59	127,52	10,205	834,77

Ужин

10	Батон	50	-	3,75	-	1,45	-	25,7	-	-	-	-	0,05	-	-	-	9,5	-	-	0,6	131
10	Йогурт 2,5%	180	-	5,22	-	4,5	-	19,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	140,4
Итого			-	8,97	-	5,95	-	45,5	-	-	-	-	0,05	-	-	-	9,5	-	-	0,6	271,4
Всего за день			1829	104,95	33,56	102,8	17,14	516,04	182,248	228,91	35,346	19,453	1,256	176,93	462,77	13,406	901,97	1526,52	432,61	66,337	3472,97

День 3 (среда)

Завтрак

22	Пудинг из творога, запаренный	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,72	35,2	14,29	355,82
10	Молоко стужен. 8,5%	20		1,44		1,7		11,1						0,2							65,6
17	Напиток	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,6	132,0	29,33	2,40	155,20

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Салат из свежих овш.	80	-	1,13	-	2,92	-	6,68	-	-	-	-	0,09	42,1	11,04	-	38,8	-	12,1	1,05	75,12	
Голубцы с мясом и рисом	250	175,8	17,5	16,46	19,37	3,12	31,05	6,037	25	4,16	2,087	0,087	29,16	36,87	-	1743,75	281,2	63,12	52,08	368,53	
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	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90	
Итого		393,9	23,11	16,46	22,79	153,1	71,35	16,55	48,1	5,94	2,967	0,16	37,03	36,87	0,65	1768,85	346,8	91,35	55,81	600,55	

Ужин

Ужин

Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05					9,5		0,6	131	
Кефир	180		1,23		4,5		6,48					0,05					9,5		0,6	102,6	
Итого			4,98		5,95		32,18					0,05					17,25		1,2	233,6	
Всего за день			2178,71		126,81		565,24					1,134					2891,01		176,3	3935,8	

День 4 (четверг)

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	200		76,96		2,2		0,904		2,904	0,6		16,4		2,2	14,2	0,44	1,104		0,032	-	-	1,104	12	18	5	0,2	100,50
Каша с молоком	200		168,4		3,78		2,78		0,67	0,67		26,00		25,89	0,11	0,11	1,00		0,02	1,33			133,3	111,1	25,56	2,00	125,11
Хлеб пшеничный	75		28,5		5,92		-		0,75	0,75		36,22		1,57	34,65	2,47	1,12		0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Масло сливочное	15		3,9		0,15		0,15		10,8	-		0,195		0,195	-	-	0,06		-	-	60	60	0,15	3,6	4,5	-	98,58
Итого			109,3		12,05		3,834		15,12	2,02		78,81		29,85	48,96	3,02	3,284		0,127	1,33	60	2,224	166,1	198,8	55,31	3,025	499,54

Завтрак

Сок	200		161,4		1,00		-		0,20	0,20		20,20		19,80	0,40	0,40	0,60		0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
Ваниль	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
Ваниль	30		0,81		0,97				0,97			23,17					0		0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,44	106,2
Итого			273		4,07		-		1,93	0,96		74,87		48,3	3,4	2,96	1,96		0,08	19	-	0,8	30,8	66,8	74	4,14	334,56

Обед

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3	80	70,69	0,73	-	4,89	4,89	2,29	2,13	0,14	0,84	0,49	0,026	14,44	-	2,50	19,73	20,97	13,32	0,57	56,32
4	300	272,8	3,078	0,894	6,64	5,98	0,975	-	1,275	1,305	2,19	0,06	0,6	15	-	34,26	46,2	12,81	0,78	138,9
5	140	86,85	8,29	0,02	3,818	2,24	37,16	0,967	36,18	7,34	0,156	0,178	-	-	-	13,61	196	130,6	4,67	216,38
6	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2	29,17	0,50	40,17	204,5	27,25	3,75	174
7	50		0,56		2,1		4					0,01	1,18			7,93			0,23	37,25
8	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
9	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
10		692,9	30,88	6,664	28,72	15,39	179,6	46,98	128,9	27,98	8,71	0,538	19,02	44,17	4,55	156,0	672,7	254,5	15,61	1164,0
11									0							48	5	3		8

Подлив

12	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6	132,0	29,33	32,40	155,20
13	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,7	35,2	14,29	355,82
14	20	5,3	0,10				14,32	14,32	0,20	0,08	0,00	0,00	0,48	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08		57,68
15		253,7	25,92	17,82	18,01	2,04	75,65	65,13	10,53	2,55	4,039	0,121	2,264	96	1,432	369,0	436,3	66,33	46,77	568,7
16		5														7	2			

Ужин

17	80	63,52	1,29	-	4,96	4,96	7,12	4,08	3,04	1,68	1,26	0,08	10,4	-	2,36	32,32	39,04	18,72	0,81	78,29
18	120	89,16	16,2	16,2	11,04	-	10,32	1,56	4,8	0,72	2,88	0,228	15,24	628,8	1,2	36	286,8	20,4	6	205,44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
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
17	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
17	Итого		384,3	23,94	16,2	16,75	5,71	63,53	16,81	42,76	5,14	5,39	0,383	27,77	628,8	4,53	100,9	414,2	76,14	9,765	500,68

|| Ужин

18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
18	Батон	50		3,75				25,7					0,05				9,5			0,6	131
18	Кефир	180		1,23				6,48					0,05				9,5			0,6	102,6
18	Итого			9,15				32,18					0,05				9,5			0,6	233,6
18	Всего за день		1713,43	106,018	44,518	69,738	26,128	504,04	207,07	234,55	41,65	23,38	1,299	69,384	828,97	13,536	832,498	1789,02	526,31	79,91	3301,16

День 5 (Пятница)

Завтрак

19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
19	Омлет яичур.	160	117,7	15,69	15,69	22,08	-	3,066	3,066	-	-	1,45	0,08	0,28	339,7	0,746	120,4	265,6	20,26	2,92	273,78
19	Панпук кофеиный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6	132,0	29,33	32,40	155,20
19	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
19	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
19	Сыр топлен.	30	12,9	6,96	6,96	8,85	-	-	-	-	-	1,29	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
19	Итого		326,5	32,32	25,6	45,15	0,88	68,68	33,10	35,58	2,6	4,85	0,2	1,96	477,7	2,016	563,9	617,3	84,84	36,44	810,4

|| Завтрак

20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
20	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
20	Банан	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
20	Пирожки из сдобылок	100	37,93	5,2	1	5,82	1,11	47,47	21,27	26,22	2,6	0,93	0,085	0,51	42,85	-	21,42	52,56	21,13	1,85	262,7
20	Итого		310,9	8,46	1	6,78	2,07	99,17	69,57	29,62	5,56	2,89	0,165	19,51	48,85	0,8	47,42	108,5	92,13	5,55	491,06

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	Обед																				
21	Салат из кол. отруцов с зел. луком	80	70,42			40,01	4,02	1,468	1,39	0,076	0,65	2,76	0,117	5,66			27,16 ⁸	18,57	0,469	0,509	44,8
22	Борщ с капустой и картоф.	300	273,2 ¹	2,19	-	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
23	Макаронны отв. см.с	180	127	6,12	-	9	9	34,2	1,26	32,94	1,98	1,08	0,06	-	-	2,34	14,4	41,4	9	0,9	242,28
24	Бифстрогонов из мяса отв.	100	74,42	12,08	12,08	12,33	-	2,83	0,42	2,42	0,17	1	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
25	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
26	сухофруктов	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
27	Хлеб ржаной	150	744,8	17,87	12,08	69,17	20,85	173,9	55,34	118,6	20,59	10,72	0,451	18,83	15	6,85	144,6	402,7	126,9	10,25	1117,0
28	Итого																				
Полдник																					
29	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3	111,1	25,56	2,00	125,11
30	Печенье	30		2,24		2,91		22,34									8,6	27	6	0,6	125,04
31	Маггарин	150		0,8		0,19		8,1					0,09	42,1	11,04		38,8		12,1	1,05	42,13
32	Итого		168,4	6,82	2,78	3,77	0,67	56,44	25,89	0,11	0,11	1	0,11	43,43	11,04	-	180,7	138,1	43,66	3,65	292,28
Ужин																					
33	Горошек зеленый консерв. см.р	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
34	Пюре картофельное	230	185,5 ²	4,70	0,051	3,55	-	29,31	2,17	27,14	2,63	4,20	1,76	5,75	50,83	0,23	58,65	117,9	40,94	1,30	168,23
35	Тертая рыба	100	75,22	7,33	5,83	5,17	1,65	10,38	1,00	9,38	0,85	1,05	0,07	0,36	27,50	2,13	36,73	98,83	16,00	0,53	117,37
36	Супе белый основной	50	0,3		1,75		1,83						0,005	0,13			5,85			0,06	24,35
37	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
38	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
39	Итого		530,6 ⁴	20,03	7,63	9,57	4,33	88,63	15,86	72,77	8,53	7,15	1,968	11,51	78,33	3,43	142,0	335,2	103,9	5,195	545,4

		Ужин																			
№	Наименование	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2																				
10	Батон	50		3,75		1,45		25,7				0,05					9,5		0,6	131	
11	Ряженка	180	160,6 ⁶	5,04	5,04	5,4	-	7,56	7,56	-	-	1,32	0,036	120,9 ⁶	-	-	223,2 ⁰	165,6 ⁰	25,2	2,242	99
12	Итого		160,6 ⁶	8,79	5,04	6,85	-	33,26	7,56	-	-	1,32	0,086	120,9 ⁶	-	-	232,7 ⁰	165,6 ⁰	25,2	0,842	230
13	Всего за день		2241,96	94,29	162,85	141,29	28,8	520,13	207,32	256,72	37,39	27,93	2,98	216,26	630,98	13,09	1311,53	1767,59	476,739	61,936	3486,2

День 6 (суббота)

		Завтрак																			
№	Наименование	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
22	Пудинг из творога, запеченный	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,72	35,2	14,29	355,82
23	Джем	20	5,3	0,10				14,32	14,32		0,20	0,08	0,00	0,48		0,16	2,40	3,60	1,8	0,08	57,68
24	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
25	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
20	Ябло отв.	40	29,6	5,08	4,60	-	0,28	0,28	-	-	0,40	0,03	-	100,00	0,24	22,00	78,80	4,80	1,0	1,00	62,84
9	Итого:		311,15	15,28	22,55	27,31	3,36	97,075	63,995	32,81	4,58	4,949	0,171	102,124	156,24	24,232	437,63	468,23	80,06	17,92	816,93

II Завтрак

18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
11	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
11р	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
15	Сыр порт.	30	12,9	6,96	6,96	8,85	-	-	-	-	-	1,29	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
	Итого:		321,5	12,51	6,96	10,01	1,16	59,81	35,55	24,26	6,25	3,7	0,135	11,71	78	1,6	318	231,5	53	7,11	379,25

Обед

16	Сельдь сол. с луком см.р	80	58,98	8,064	7,64	10,6	8	1,024	0,98	0,032	0,384	0,928	0,032	2,37	4	-	56	120,48	17,76	0,72	131,2
10	Суп картоф. с вермишелью на в/б.	300	265,08	3,27	-	3,36	3,36	24,54	3,30	21,24	2,37	1,38	0,18	9,90	-	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Рис отб. см.с	160	109,2 ⁵	3,89	0,061	5,77	0,56	39,09	0,417	38,68	1,626	0,293	0,012	-	28,8	0,64	2,78	65,6	20,26	0,553	224
Колбаса рыбная	100	70,87	13,37	11,87	4,37	0,137	9,37	1,37	8	0,62	1,37	0,087	0,437	12,12	0,62	53,87	170,6 ²	26,12	0,75	130,37
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
Суходруктов	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
Хлеб ржаной	150	703,9 ³	38,15	19,57 ⁴	26,05	14,00	195,3	46,78	148,5	20	8,021	0,505	13,50	44,92	4,28	171,2 ³	637,9 ⁴	163,5	8,80	1168,2 ⁸
Итого:																				

Полдник

Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6 ⁷	132,0 ⁰	29,33	32,40	155,20
Варення	30		0,81		0,97		23,17									4,8	10,8	3	0,44	106,2
Банан	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
Итого:																				

Ужин

Салат из овощей	250	175	25,81	20,72	26,17	0,57	34,73	1,61	18,22	1,91	3,22	0,437	5,32	-	2,18	12,92	22,89	1064	0,37	51,72
Жаркое по домашнему из говядины	200	203,0	0,53	-	-	-	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Чай с лимоном	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Хлеб пшеничный	50	469,2 ⁴	28,82	20,72	31,53	5,93	70,19	13,62	41,67	4,36	4,47	0,52	38,02	-	4,59	79,3	399,2 ⁹	101,1 ⁷	7,9	620,5
Итого:																				

II Ужин

Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
Кефир	180		1,23		4,5		6,48									9,5			0,6	102,6
Итого:																				
Итого за день																				

День 7 (воскресенье)

Завтрак

181,8	279,1	35,30	1191,	1921,	493,0	76,07	3621,7	3	6	13	76	6								
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---	---	----	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10	Одальи с джемом см.с	120	45,74	8,448	2,04	8,34	6,588	52,57	13,96 ⁸	38,59	3,568	2,028	0,166 ⁸	0,654	14,47	-	92,79	136,5	35,74 ⁸	15,63 ⁶	319,27
17	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			151,6 ⁷	132,0 ⁰	29,33	32,40	155,20
20	Яйцо отв.	40	29,6	5,08	4,60	-	0,28	0,28	-	-	0,40	0,03	-	100,0 ⁰	0,24	22,00	78,80	4,80	1,0	1,00	62,84
Итого:			238,8 ⁴	17,12 ⁸	9,44	11,01	6,998	82,05	42,23 ⁸	39,52	4,098	2,988	0,196 ⁸	102,1 ²	14,71	22	323,2 ⁶	273,3	66,07 ⁸	49,03 ⁶	537,31

II Завтрак

18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
13	Апельсин св.	150	206,2	1,92	-	0,42	-	17,36	17,36	-	4,72	1,08	0,08	128,5 ⁸	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
105	Конфеты шоколад.	30		0,87				22,9					0,01				59,7			1,5	124,2
11р.	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
15	Сыр порт.	30	12,9	6,96	6,96	8,85	-	-	-	-	-	1,29	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
Итого:			412,9	16,82	7,11	24,23	0,95	96,87	38,92 ⁵	35,05	7,59	4,15	0,2	132,7 ⁹	138	1,89	431,4 ¹	283,0 ³	71,11	6,065	673,22

Обед

12	Салат из свежлы отв.	80	-	1,13	-	2,92	-	6,68	-	-	-	-	0,09	42,1	11,04	-	38,8	-	12,1	1,05	75,12
14	Шн из св. капусты и картофелем	300	277,3 ²	2,16		5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	2,46	2,34	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	101,37
105	Гороховое пюре см.с	130		16,38	8,06		43,29							0,73							297,44
28	Куры отв. порт.	100	68,46	23,53	23,56	14,34	-	-	-	-	-	2,17	0,04	-	21,73	0,17	43,46	155,7 ⁴	21,73	2,17	224,57
14	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
11р.	Хлеб ржаной	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
Итого:			545,5 ³	52,76	31,62	25,18	51,21	137,7 ⁹	46,33	84,78	17,46	8,56	0,414	65,8	32,77	4,57	163,3 ⁷	417,6 ⁵	130,9 ⁷	9,82	1239,7 ³

Подлинек

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3 3	111,1 1	25,56	2,00	125,11
Пудинг из творога, запеченный	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,7 2	35,2	14,29	355,82
Молоко густенное 8,5% жирности	20		1,44				11,1						0,2							65,6
Итого:		253,3 5	27,44	17,8	17,71	2,58	69,23	48,43	9,71	2,33	4,029	0,111	1,844	96	1,272	341,3 3	411,8 3	60,76	16,29	1648,4 3

Ужин

67	80	63,52	1,29	-	4,96	4,96	7,12	4,08	3,04	1,68	1,26	0,08	10,4	-	2,36	32,32	39,04	18,72	0,81	78,29
Винегрет овошной на р.м.																				
120	89,16	16,2	16,2	11,04	-	10,32	1,56	4,8	0,72	2,88	0,228	15,24	628,8	1,2	36	286,8	20,4	6	205,44	
Печень тушеная в соусе																				
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	
Чай с сахаром																				
75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35	
Хлеб пшеничный																				
Итого:		380,2 8	23,94	16,2	16,75	5,71	63,13	16,68	42,49	5	5,39	0,383	25,91	628,8	4,53	99,17	413,2 2	75,6	9,765	499,08

II Ужин

10	50	3,75	1,45	25,7	0,05	9,5	0,6	131											
Батон																			
180	5,22	4,5	19,8					140,4											
Йогурт 2,5%																			
Итого:	8,97	5,95	45,5		0,05	9,5	0,6	271,4											
Всего за день	1830,9	147,0 58	82,17	100,8 3	67,44	494,5 7	192,6 0	211,5 5	36,47 8	25,11 7	1,354	328,4 6	910,2 8	34,26	1368,04	1799,03	404,5 1	91,57 6	4869,1 7

День 8 (понедельник)

Завтрак																				
160	117,7	15,69	15,69	22,08	-	3,066	3,066	-	-	1,45	0,08	0,28	339,7	0,746	120,4	265,6	20,26	2,92	273,78	
Омлет натур.		3											6		2					
200	168,4	2,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3 3	111,1 1	25,56	2,00	125,11	
Какао с молоком																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11#	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
	Итого:		318,5 3	24,54	18,62	34,3	1,42	65,48	30,72	34,76	2,58	3,63	0,175	1,61	399,7 6	1,866	274,6	446,4 6	70,57	5,74	672,82

II Заутрач

18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
13	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
41	Вагрушка с повидлом	100	21	5,92	0,67	3,95	0,95	58,81	26,95	31,85	2,5	1,075	0,1	0,1	24	-	20,8	57,05	23,2	1,425	296
	Итого:		313,4	7,52	0,67	4,75	1,75	93,71	60,25	33,45	5,6	2,125	0,17	19,1	24	-	58,8	87,55	44,7	7,525	449,2

Обед

16	Сельдь сол. с луком зел. см.р	80	58,98	8,064	7,64	10,6	8	1,024	0,98	0,032	0,384	0,928	0,032	2,37	4	-	56	120,4 8	17,76	0,72	131,2
04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300		13,30		12,84		25,08													267,09
22	Рыба тушен. в томате с овощами	100	77,25	15,16	14,83	3,66	1,5	1,87	1,83	0,037	0,56	1,5	0,1	1,5	18,5	1,85	36	221,1 6	35,66	0,68	101,16
14	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
11#	Хлеб ржаной	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
	Итого:		445,2 3	49,97	22,53	34,82	12,01	188,4 2	43,94 7	119,3 89	17,57	6,77	0,338	4,67	51,3 6	4,04	135,1 2	612,2 4	144,1 8	7,56	1264,6 9

Полдник

17	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			151,6 7	132,0 0	29,33	32,40	155,20
	Печенье	30		2,24		2,91		22,34									8,6	27	6	0,6	125,04
18	Магларин	150		0,8	2,80	0,19	0,13	8,1	28,27				0,09	42,1	11,04		38,8		12,1	1,05	42,13
	Итого:		163,5	6,64	2,80	5,77	0,13	59,64	28,27	0,93	0,13	0,93	0,12	43,57	11,04	-	371,2	270,1 1	85,12	36,14	377,01

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
07	Винегрет овощной на р.м.	80	63,52	1,29	-	4,96	4,96	7,12	4,08	3,04	1,68	1,26	0,08	10,4	-	2,36	32,32	39,04	18,72	0,81	78,29
08	Голубцы с мясом и рисом	250	175,8	17,5	16,46	19,37	3,12	31,05	6,037	25	4,16	2,087	0,087	29,16	36,87	-	1743, 75	281,2	63,12	52,08	368,53
09	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
10	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Итого:			471,0 5	25,24	16,46	25,08	8,83	84,26	21,28 7	62,96	8,58	4,597	0,242	41,69	36,87	3,33	1808, 65	408,7	118,8	55,84	663,77

II Ужин

16	Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
17	Кефир	180		1,23		4,5		6,48					0,05				9,5			0,6	102,6
Итого:				4,98		5,95		32,18					0,05				9,5			0,6	233,6
Всего за день			1711, 71	118,8 9	61,08	110,6 7	24,14	523,6 9	184,4 7	251,4 89	34,46	18,05 2	1,095	110,6 4	522,9 7	9,236	2657, 87	1825, 1	463,4 3	113,4 1	3661,0 9

День 9 (вторник)

22	Пудинг из творога, запеченный	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,7	35,2	14,29	355,82
18	Молоко стерилизованное 8,5%	20		1,44		1,7		11,1						0,2							65,6
17	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,6 7	132,0 0	29,33	2,40	155,20
16	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
Итого:			271,3 5	31,36	17,97	31,01	2,54	96,77	52,05 5	33,63	4	4,769	0,181	1,984	156	2,072	381,7 7	480,7 2	81,03	17,24	792,1

II Завтрак

18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
19	Йогурт 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

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вафля	30		0,81		0,97		23,17									4,8	10,8	3	0,44	106,2
Итого:		292,4	2,41	-	1,77	0,8	58,07	33,3	1,6	3,1	1,05	0,07	19	-	0,5	42,8	41,3	24,5	6,54	259,4

Обед

Салат из св. помидор и ог. ур. св. с/рм	80	70,69	0,73	-	4,89	4,89	2,29	2,13	0,14	0,84	0,49	0,026	14,44	-	2,50	19,73	20,97	13,32	0,57	56,32
Суп картофельный с рыбой	300		29,56		3,18		15,82					0,12	8,76			84			1,08	232,92
Г речка отв. с/м.с	140	86,85	8,29	0,02	3,818	2,24	37,16	0,967	36,18	7,34	0,156	0,178	-	-	-	13,61 ⁸	196	130,6 ⁵	4,67	216,38
Курь отв. порц.	100	68,46	23,53	23,56	14,34	-	-	-	-	-	2,17	0,04	-	21,73	0,17	43,46	155,7 ⁴	21,73	2,17	224,57
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	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
Итого:		425,7 ⁵	71,67	23,58	28,17 ⁸	9,08	176,6 ³	43,81 ⁷	116,9 ⁶	23,18	6,866	0,558	24	21,73	4,22	201,1 ⁴⁸	577,7 ¹	236,2	14,1	1271,4 ²

Полдник

Какао с молоком	200	168,4	2,78	3,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3 ³	111,1 ¹	25,56	2,00	125,11
Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Сыр порц.	24	10,32	5,56	5,56	7,08	-	-	-	-	-	1,032	0,012	0,16	62,4	0,12	211,2	120	8,4	0,24	85,99
Апельсин св.	300	412,4	3,84		0,84		34,72	34,72		9,44	2,16	0,16	257,1 ⁶		0,84	145,7 ²	98,56	55,72	1,28	162
Итого:		610,1 ²	16,13	9,34	9,09	1,17	84,87	61,66	23,21	11,2	4,94	0,252	258,6 ⁵	62,4	1,61	501,7 ⁵	373,1 ⁷	106,1 ⁸	4,07	490

Ужин

Икра кабачковая конс.	50		0,95		4,45		3,85					0,006	3,35			3,75			0,312	59,5
Щоре на картофельное	230	185,5 ²	4,70	0,051	3,55	-	29,31	2,17	27,14	2,63	4,20	1,76	5,75	50,83	0,23	58,65	117,9 ⁹	40,94	1,30	168,23
Тертые рыбные	100	75,22	7,33	5,83	5,17	1,65	10,38	1,00	9,38	0,85	1,05	0,07	0,36	27,50	2,13	36,73	98,83	16,00	0,53	117,37
С/оус белый основ.	50	0,3	1,75		1,83							0,005	0,13			5,85			0,06	24,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
17	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
11 ^в	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	0,50	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Итого:			479,1 ⁴	17,46	7,63	13,67	3,98	77,16	13,69	59,62	5,26	6,13	1,901	9,86	78,33	3,01	130,0 ⁸	282,4 ⁵	85,17	4,88	526,35

II Ужин

10	Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
18	Раженка	180	160,6 ⁶	5,04	5,04	5,4	-	7,56	7,56	-	-	1,32	0,036	120,9 ⁶	-	-	223,2	165,6 ⁰	25,2	2,242	99
Итого:			160,6 ⁶	8,79	5,04	6,85	-	33,26	7,56	-	-	1,32	0,086	120,9 ⁶	-	-	232,7	165,6 ⁰	25,2	0,842	230
Всего за день			2239,42	147,8 ²	63,56	90,56 ⁸	17,57	526,7 ⁶	212,0 ⁸	235,0 ²	46,74	25,07 ⁵	3,048	434,4 ⁵	318,4 ⁶	11,41	1490,24	1920,95	558,2 ⁸	47,67	3569,2 ⁷

День 10 (среда)

Завтрак

18	Каша манная молочная жидкая	200	76,96	2,2	0,904	2,904	0,6	16,4	2,2	14,2	0,44	1,104	0,032	-	-	1,104	12	18	5	0,2	100,50
18	Какао с молоком	200	168,4	2,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	-	-	133,3 ³	111,1 ¹	25,56	2,00	125,11
11 ^в	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	0,50	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
Итого:			268,2 ⁶	9,08	3,834	14,87	1,77	66,74	29,33	37,41	2,2	2,914	0,112	1,33	60	1,904	160,4 ³	177,1 ¹	47,06	2,75	441,09

II Завтрак

18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
11	Груша св.	150	128,2	0,6	0,46	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
11 ^в	Булочка «Октябрьюк»	100	38,31	11,3	4,26	2,9	2,76	42,42	11,32	31,1	2,76	2,13	0,160	0,1	-	-	152	167,6 ¹	46,36	1,36	241,2
Итого:			327,9 ¹	12,9	4,26	3,56	3,42	78,08	45,82	32,26	7,36	3,79	0,22	11,6	-	0,8	194,5	205,6 ¹	72,36	7,62	396,06

Обед

12	Борщ с капустой и картофелем	300	273,2	2,19	-	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
10	Макароньы отв. см.с.	180	127	6,12	-	9	9	34,2	1,26	32,94	1,98	1,08	0,06	-	-	2,34	14,4	41,4	9	0,9	242,28

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Тертлен мясные	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2	29,17	0,50	40,17	204,5 ⁸	27,25	3,75	174
Соус томатный	50		0,56		2,1		4					0,01	1,18			7,93			0,23	37,25
Компот из смеси сухофруктов	200	14,6,8	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	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
Итого:		66,2,7 ⁹	27,1	5,75	28,26	17,16	187,4 ⁹	56,7	126,8	23,27	8,79	0,394	16,34	29,17	7,27	144,1 ⁸	514,6 ¹	138,1 ⁹	11,9	1112,8 ⁴

Подлинне:

17	16	3,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,6 ⁷	132,0 ⁰	29,33	2,40	155,20
Напиток кофейный на молоке	200															7	0			
Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Печень тушеная в соусе	120	89,16	16,2	16,2	11,04	-	10,32	1,56	4,8	0,72	2,88	0,228	15,24	628,8	1,2-	36	286,8	20,4	6	205,44
Итого:		27,1,6 ⁵	23,75	19	14,21	0,63	63,67	30,88	28,83	2,5	4,56	0,318	16,71	628,8	1,85	206,1 ⁷	462,3	66,23	8,95	477,54

Ужин:

12	80	-	1,13	-	2,92	-	6,68	-	-	-	-	0,09	42,1	11,04	-	38,8	-	12,1	1,05	75,12
Салат из свежых отв.																				
Перловая отв. см.с	140	98,33	4,15	37	4,048	0,497	29,57	0,459	50,45	3,45	0,417	0,037	-	-	-	17,99	144,5 ⁷	17,72 ⁴	0,807	171,36
Куры отв. порл.	100	68,46	23,53	23,56	14,34	-	-	-	-	-	2,17	0,04	-	21,73	0,17	43,46	155,7 ⁴	21,73	2,17	224,57
Чай с лимоном	200	20,3,2	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	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Итого:		38,8,9 ⁹	33,29	60,56	21,80 ⁸	0,997	70,27 ⁹	11,10 ⁹	73,82	5,37	3,467	0,227	44,23	32,77	0,82	88,28	367,0 ¹	80,32 ⁴	6,707	629,55

II Ужин

Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
Кефир	180		1,23		4,5		6,48													102,6

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22														
Итого:		4,398		5,95		32,18		498,4		173,8		299,1		40,7		23,52		1,321		90,21		750,7		12,64		803,0		1726,		404,1		39,12		3290,4
Всего за день		1919,61		111,14		93,404		88,688		23,977		498,43		173,839		299,12		40,72		23,521		750,74		12,644		803,06		1726,64		404,164		39,127		3290,48

День 11 (четверг)

Завтрак																					
110	Омлет натур.	160	117,73	15,69	15,69	22,08	-	3,066	3,066	-	-	1,45	0,08	0,28	339,76	0,746	120,42	265,6	20,26	2,92	273,78
117	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	6	158,67	132,00	29,330	2,40	155,20	
119	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,257	65,250	24,750	0,825	175,35
14	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
	Итого:		313,63	25,36	18,64	36,3	0,88	68,68	33,10	35,58	2,6	3,56	0,185	1,75	399,76	1,8664	299,94	467,35	74,344	6,145	702,91

II Завтрак																					
18	Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
13	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
8	Вафли	30		0,81		0,97		23,17					0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,44	106,2
	Итого:		292,4	2,41	-	1,77	0,8	58,07	33,3	1,6	3,1	1,05	0,07	19	-	0,5	42,8	41,3	24,5	6,54	259,4

Обед

76	Сельдь сол. с луком зел. см.р	80	58,98	8,064	7,64	10,6	8	1,024	0,98	0,032	0,384	0,928	0,032	2,37	4	-	56	120,48	17,76	0,72	131,2
101	Суп - лапша на к/б	300	272,82	3,078	0,894	6,64	5,98	0,975	-	1,275	1,305	2,19	0,06	0,6	15	-	34,26	46,28	12,81	0,78	138,9
11	Пюре картофельное	230	185,52	4,70	0,051	3,55	-	29,31	2,17	27,14	2,63	4,20	1,76	5,75	50,83	0,23	58,659	117,99	40,94	1,30	168,23
13	Биточки рыбные	100	70,88	13,38	11,88	4,38	0,14	9,38	1,38	8	0,63	1,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,883	170,63	26,133	0,75	130,38
14	Соус белый	50	0,3		1,75		1,83						0,005	0,13			5,853			0,06	24,35
14	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
14	сухофруктов																				
14	Хлеб ржаной	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,58	1593	37,54	4,65	344,85
	Итого:		788,25	38,78	22,215	27,12	17,9	162,049	45,25	117,087	19,949	12,748	2,141	10,09	81,96	2,41	248,98	660,38	168,14	9,22	1134,29

Подник

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
18	Какао с молоком	200	168,4	2,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3 3	111,1 1	25,56	2,00	125,1
19	Шоколадка	25		2,45		8,67		12,6					0,02			0,2	88		17	0,37	138,5
10	Груша св.	300	256,3 9	1,2		0,91	0,91	30,91	29,4	1,51	8,4	2,11	0,06	15		1,2	57	48	36	6,91	136,5
11	Итого:		424,7 9	6,43	2,78	10,25	1,58	69,51	55,29	1,62	8,51	3,11	0,1	16,33		1,4	278,3 3	159,1 1	78,56	9,28	400,1

Ужин

67	Винегрет овощной на р.м.	80	63,52	1,29	-	4,96	4,96	7,12	4,08	3,04	1,68	1,26	0,08	10,4	-	2,36	32,32	39,04	18,72	0,81	78,29
12	Капуста тушеная	250		35,51		12,89		8,85						4,48			76,93 7	49,43	44,02	0,885	299,4 5
17	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
6	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,3
Итого:			291,1 2	43,25	-	18,6	5,71	61,66	15,12	37,69	4,28	2,51	0,155	15,15	-	3,33	140,1 07	175,8 5	99,22	4,65	593,10

II Ужин

1/к арт	Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05							0,6	131
С пик	Кефир	180		5,4		4,5		6,48													102,6
Итого:				9,15		5,95		32,18					0,05				9,5			0,6	233,6
Всего за день			2110, 19	125,3 8	43,63 5	99,99	26,87	452,1 49	182,0 6	193,5 7	38,43 9	22,97 8	2,701	62,32	481,7 2	9,506	1019, 65	1503, 91	444,7 65	36,43 5	3323,4 1

День 12 (пятница)

Завтрак

22	Пудинг из творога (запечен.)	160	84,95	22,22	15,02	15,34	1,91	32,13	22,54	9,6	2,22	3,029	0,091	0,314	96	1,272	208	300,7 2	35,2	14,29	355,82
2	Джем	20	5,3	0,10	-	-	-	14,32	14,32	-	0,20	0,08	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,8	0,08	57,68
14	Какао с молоком	200	168,4	2,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,3 3	111,1 1	25,56	2,00	125,11
17	Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
4	Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
Итого:			291,0 5	31,17	17,95	27,56	3,33	108,8 6	64,51	44,36	5	4,289	0,186	2,124	156	2,552	364,5 8	485,1 8	87,31	17,19 5	812,54

II Завтрак																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
18	Сок яблочный	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
19	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
40	Пирожки из св.яблок	100	37,93	5,2	1	5,82	1,11	47,47	21,27	26,22	2,6	0,93	0,085	0,51	42,85	-	21,42	52,56	21,13	1,85	262,7
6	Итого:		330,3	6,8	1	6,62	1,91	82,37	54,57	27,82	5,7	1,98	0,155	19,51	42,85	0,5	59,42	83,06	42,63	7,95	415,9

Обед																					
96	Рассольник Ленинградский	300	268,5	2,64	-	6,24	6,24	18,69	2,49	16,20	2,10	1,83	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23	141,48
30	Макаронны отв. см.с.	180	127	6,12	-	9	9	34,2	1,26	32,94	1,98	1,08	0,06	-	-	2,34	14,4	41,4	9	0,9	242,28
27	Тертлеин мясные	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2	29,17	0,50	40,17	204,5	27,25	3,75	174
33	Соус томатный	50		0,56		2,1		4				0,01	1,18				7,93			0,23	37,25
34	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
11P	Хлеб ржаной	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85
	Итого:		658,0	27,55	5,75	28,62	17,52	192,0	47,64	140,4	22,58	8,79	0,514	21,14	29,17	7,3	122,7	492,9	140,3	11,72	1136,2

Ужин																					
17	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6	132,0	29,33	32,40	155,20
11P	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,06			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
10X	Печенье	30		2,24		2,91		22,34									8,6	27	6	0,6	125,04
13	Апельсин св.	300	412,4	3,84		0,84		34,72	34,72		9,44	2,16	0,16	257,1	0,84		145,7	98,56	55,72	1,28	162
13	Итого		575,9	13,63	2,80	13	0,63	110,4	64,04	24,03	11,22	3,84	0,25	258,6	-	1,49	324,4	299,0	107,5	34,83	559,14

21	Салат из свежих отв.	80	-	1,13	-	2,92	-	6,68	-	-	-	-	0,09	42,1	11,04	-	38,8	-	12,1	1,05	75,12
10X	Печка отв. см.с	140	86,85	8,29	0,02	3,818	2,24	37,16	0,967	36,18	7,34	0,156	0,178	-	-	-	13,61	196	130,6	4,67	216,38

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Курлы отв. порл.	100	68,46	21,53	23,56	14,34	-	-	-	-	-	2,17	0,04	-	21,73	0,17	43,46	155,7 ⁴	21,73	2,17	224,57
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	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Итого:		374,5	38,23	23,59	21,29	2,67	84,63	12,00	65,95	9,05	4,38	0,365	44,23	32,77	1,14	126,5 ²	412,1 ⁹	182,8 ⁵	10,18 ¹	591,23

II Ужин

Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
Ряженка	180	160,6 ⁶	5,04	5,04	5,4	-	7,56	7,56	-	-	1,32	0,036	120,9 ⁶	-	-	223,2 ⁰	165,6	25,2	2,242	99
Итого:		160,6 ⁶	8,79	5,04	6,85	-	33,26	7,56	-	-	1,32	0,086	120,9 ⁶	-	-	232,7 ⁰	165,6 ⁰	25,2	0,842	230
Всего за день		2390,52	126,1 ⁷	56,13	103,9 ⁴	26,06	611,6 ¹	250,3 ²³	302,6 ¹	53,55	24,59 ⁹	1,556	466,5 ⁹	260,7 ⁹	12,98	1230,41	1938,01	585,8 ⁹	82,71 ³	3745,0 ⁵

День 13 (суббота)

Завтрак

Омлет натур.	160	117,7 ³	15,69	15,69	22,08	-	3,066	3,066	-	-	1,45	0,08	0,28	339,7 ⁶	0,746	120,4 ²	265,6	20,26	2,92	273,78
Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6 ⁷	132,0 ⁰	29,33	32,40	155,20
Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
Итого:		373,6 ³	25,36	18,64	36,3	0,88	68,68	33,10	35,58	2,6	3,56	0,185	1,75	459,7 ⁶	2,986	454,1 ²	648,2 ¹	124,6 ⁵	38,97	1101,9 ⁵

II Завтрак

Сок яблочный	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
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
Вафля	25		0,68		0,81		19,31									4	9	2,5	0,37	88,5
Итого:		289,6	2,28	-	1,47	0,66	54,97	34,5	1,16	4,6	1,66	0,06	11,5	-	0,8	46,5	47	28,5	6,63	243,36

Обед

Пиц из св. картофеля и картофеля	300	277,3 ²	2,16		5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	2,46	2,34	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	101,37
Пиоре картофельное	230	185,5 ²	4,70	0,051	3,55	-	29,31	2,17	27,14	2,63	4,20	1,76	5,75	50,83	0,23	58,65	117,9 ⁹	40,94	1,30	168,23

Итого:		8,97		5,95		45,5					0,05				9,5				0,6	271,4
Всего за день	2030,61	117,6	66,32	84,22	19,72	479,49	182,59	208,86	35,259	26,609	3,018	112,42	1258,56	14,848	1188,99	2070,77	465,85	81,055		3670,01

День 14 (воскресенье)

Завтрак

Оладьи с см.с	140	53,65	10,66	3,47	10,26	7,46	59,76	16,05	43,70	2,94	2,55	0,186	0,606	26,76	-	155,62	190	46,08	1,76	373,88
Молоко стученное 8,5% жирн.	20		1,44		1,7		11,1						0,2							65,6
Какао с молоком	200	168,4	2,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		125,11
Яйцо отв.	40	29,6	5,08	4,60	-	0,28	0,28	-	-	0,40	0,03	-	100,00	0,24	22,00	78,80	4,80	1,0	1,00	62,84
Итого:		251,65	19,96	10,85	12,63	8,41	97,14	41,94	43,81	3,45	3,58	0,206	102,13	27	22	365,75	305,91	72,64	4,76	627,43

II Завтрак

Сок	200	161,4	1,00	-	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
Апельсин св.	150	206,2	1,92	-	0,42	-	17,36	17,36	-	4,72	1,08	0,08	128,58	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
Хлеб пшеничный	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35
Масло сливочное	15	3,9	0,15	0,15	10,8	-	0,195	0,195	-	-	0,06	-	-	60	0,15	3,6	4,5	-	-	98,58
Сыр порт.	30	12,9	6,96	6,96	8,85	-	-	-	-	-	1,29	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,49
Итого:		412,9	15,95	7,11	21,02	0,95	73,975	38,925	35,05	7,59	4,15	0,19	132,79	138	1,89	371,71	283,03	71,11	4,565	549,02

Обед

Сельдь сол. с луком зел.см.р	80	58,98	8,064	7,64	10,6	8	1,024	0,98	0,032	0,384	0,928	0,032	2,37	4	-	56	120,48	17,76	0,72	131,2
Суп картоф. с рыбой	300		29,56		3,18		15,82					0,12	8,76			84			1,08	232,92
Плов с мясом	250		15,95		13,92		4					0,137	8,187							399,1
Компот из смеси 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
Хлеб ржаной	150	52,95	8,4	-	1,65	1,65	74,1	3,6	70,5	12	2,55	0,174	-	-	1,35	34,5	159	37,5	4,65	344,85

2	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Итого:	258,7 1	63,13 4	7,64	29,65	1,95	142,2 04	41,7	80,67 2	15,38 4	4,978	0,483	20,11 7	4	1,55	180,3 4	325,4 8	88,26	7,41	1304,4 5	

Подлик

Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	158,6 7	132,0 0	29,33	32,40	155,20
Печенье	40		2,98		3,83		29,78									18,46	36	8	0,8	166,72
Итого:		163,5	6,58	2,80	6,55	0,13	58,98	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47	-	-	170,1 3	168	37,33	33,2	321,92

Ужин

Горошек зеленый консерв. см.р	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
1 речка отв. см.с	140	86,85	8,29	0,02	3,81	2,24	37,16	0,967	36,18	7,34	0,156	0,178	-	-	-	13,61 8	196	130,6 5	4,67	216,38
Бекстроганов из мяса отв. Над с лимонном	100	74,42	12,08	12,08	12,33	-	2,83	0,42	2,42	0,17	1	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
Хлеб пшеничный	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:	75	28,5	5,92	-	0,75	0,75	36,22	1,57	34,65	2,47	1,12	0,075	-	0,97	17,25	65,25	24,75	0,825	175,35	
Итого:		434,9 7	28,37	12,1	16,99 8	3,09	89,33	14,20 7	75,12	12,7	3,056	0,331	2,14	15	1,15	77,61 8	389,6 2	193,7 5	9,805	624,1

II Ужин

Батон	50		3,75		1,45		25,7					0,05				9,5			0,6	131
Кефир	180		1,23		4,5		6,48					0,05				9,5			0,6	102,6
Итого:			4,98		5,95		32,18					0,05				18,0			1,2	233,6
Итого за день		1521, 75	138,9 74	40,5	92,79 8	14,53	493,8 13	165,0 42	235,5 8	39,25 4	16,72 4	1,29	258,6 4	184	26,59	840,5 09	1472, 04	463,0 9	60,34	3660,5 2



Директор ОФКУСО СП «Ручеёк»
Е.Ю. Митурова

« 11 » 11 / 2011 г.

25 (двадцать пять) листов

Пропитано, пронумеровано и
скреплено печатью