

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ КК школа-интернат
ст. ц. Родниковской

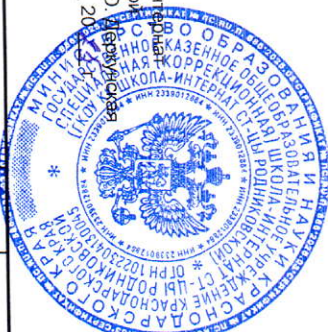
О.Ю. Деркунская



**Примерное цикличное
10-ти дневное меню**

**Для детей в возрасте 12 лет и старше
весенний период**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Родниковской
О.Ю. Грогуляк
« 20 » марта 2013 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Родниковской
О.Ю. Грогуляк
« 20 » марта 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Родниковской
О.Ю. Грогуляк
« 20 » марта 2013 г.

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
Неделя 1 День 1																				
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,54	5,78	24,20	159,30	0,12	0,18	1,24	0,66	143,04	0	15,64	0	61,5	102,9	0	0	0,1
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	55,6	22	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	13,97	11,11	87,57	459,39	0,282	0,382	22,41	5,846	299,756	0	43,03	0	673,57	163,9	0	0,006	0,216
16	ОБЕД	Салат из соевых орехов с луком	100	0,85	2,75	2,86	40,29	0,02	0,02	5,5	0,6	23,05	0	2,1	0	26,25	8,76	0	0	0
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	4,58	15,18	98,20	0,05	0,05	21,925	2,75	43,125	0,025	23,75	0	37,2	46	0	0	0,225
375	ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	10,75	14,08	45,84	373,52	0,14	0,168	5,04	2,268	31,22	0	49,812	0	309,148	263,956	0	0	0,14
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
496	ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	0	0,018	117	0,27	13,41	0,072	3,24	0	4,41	1,44	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	21,92	24	126,93	789,54	0,396	0,322	149,465	8,888	143,805	0,097	115,502	0	914,608	453,956	0,006	0,006	0,575
29	ПОЛДНИ	Салат из овощей с сухофруктами(Чернослив)	100	1,00	2,79	13,25	81,78	0,02	0,04	8,32	1,44	38,24	0	28,62	0	323,71	43,42	0,01	0	0,02
тк1	ПОЛДНИ	Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	0	23,5	0	0	0
470	ПОЛДНИ	Кислоломонный напиток(Ряженка)0	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	10,55	8,74	60,2	360,78	0,055	0,04	8,37	1,69	53,24	0	33,12	0	323,71	66,92	0,01	0	0,02
295	УЖИН	Рыба отварная	120	9,60	1,69	1,15	125,02	0,216	0,204	1,8	1,572	77,748	0,024	103,14	0	791,7	449,88	0,276	0	1,308
375	УЖИН	Пюре картофельное	180	2,34	6,30	33,80	172,21	0,198	0,162	32,742	1,512	50,958	0	37,26	0	920,16	93,96	0	0	0,054
457	УЖИН	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,70	0,00	15,12	63,52	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,22
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	21,1	10,45	100,11	584,55	0,6	0,472	34,902	9,004	189,186	0,024	179,16	0	1915,1	677,64	0,282	0,006	1,612
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2740	68,54	54,3	395,01	2278,7	1,353	1,236	219,147	28,228	699,987	0,121	378,812	0	4066,988	1376,416	0,298	0,018	2,443
Неделя 1 День 2																				
150	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,50	19,22	4,60	286,02	0,12	0,68	0,96	3,2	160,76	0,34	25,1	2,7	280,12	309,46	0,04	0,04	0,08
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,70	0,00	15,12	63,52	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,22

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	19,56	30,58	77,46	691,34	0,326	0,786	8,32	9,82	262,24	0,34	78,86	2,7	483,36	443,26	0,046	0,046	0,33
149	ОБЕД	Овощи соленные (капусты)	100	1,80	0,00	5,30	29,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ОБЕД	Рассолы Ленинградский	300	13,80	18,15	24,30	298,77	0,12	0,09	19,89	1,08	27,81	0	26,76	0	527,64	64,71	0	0,27
299	ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	8,46	13,57	8,70	210,50	0,144	0,144	6,84	3,012	51,564	0,036	59,208	0	502,128	244,416	0,144	0,696
395	ОБЕД	Картофель отварной и овощи консервированные	200	3,82	6,24	26,14	171,48	0,18	0,1	26,48	2,12	31,12	0	40	0	540,96	55,24	0	0,02
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0,006	0,006
574	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0	0,024
501	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1040	37,34	40,42	134,68	1018,09	0,65	0,42	57,21	12,012	157,494	0,036	170,568	0	2013,528	512,166	0,15	0,006	1,036
ПОЛДНИ																			
75	К	Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,30	0,00	89,50	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0
ПОЛДНИ																			
79	К	Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,33	0	0	0	0	0	0	0
ПОЛДНИ																			
573	К	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
ПОЛДНИ																			
463	К	Какао с молоком сгущенным	200	3,46	3,68	21,40	133,30	0,02	0,16	0,38	0,74	128,42	0,02	27,44	0,02	183,98	102,88	0	0,2
ПОЛДНИ																			
85	К	Сухофрукты (порциями)	55	1,38	0,28	38,06	160,60	0,028	0,028	0	0,825	35,75	0	37,95	0	203,5	30,8	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		357	15,36	23,46	89,75	599,02	0,136	0,618	0,98	3,076	881,1	0,18	106,79	0,02	643,28	872,68	0	0,006	0,206
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,03	5,47	10,35	86,94	0,06	0,04	10,65	0,86	23,02	0	12,96	0	240,36	34,12	0	0	0,02
47	УЖИН	Винегрет овощной	120	8,40	11,57	17,33	207,74	0,12	0,228	3,708	2,232	73,548	0,012	28,68	0	333,792	80,892	0,012	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	2,48	0,04	28	0	292	184	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	2,48	0,04	28	0	292	184	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2937	103,6	124,83	446,84	3252,62	1,638	2,458	83,268	32,752	1711,93	0,608	478,324	2,72	4343,07	2322,076	0,214	0,064	2,044
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																			
Неделя 1 День 3																			
238	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая с изюмом	250	8,55	8,77	53,45	307,37	0,275	0,225	1,325	2,525	176,575	0	57,05	0	398,225	170,225	0	0,1
ЗАВТРАК																			
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,30	0,00	89,50	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0
ЗАВТРАК																			
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
ЗАВТРАК																			
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0,18
ЗАВТРАК																			
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(Банан)	150	1,80	0,60	25,20	115,20	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	23,73	22,01	130,11	762,31	0,426	0,833	14,305	4,785	1022,755	0,21	163,53	0,02	1210,325	1026,045	0	0,006	0,286
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,00	1,70	13,00	0,02	0,02	5	0,6	23	0	0	0	0	0	0	0	0
149	ОБЕД	Овощи соленные (огурец)	250	7,38	7,28	22,77	167,05	0,175	0,175	22,95	3,05	31,475	0,025	38,35	0,075	766,65	74	0	0,25
ОБЕД																			
123	ОБЕД	Фрикадельки	120	12,00	19,58	7,40	283,62	0,156	0,324	7,668	7,596	25,968	0,036	42,684	0	638,148	22,644	0	0,108
ОБЕД																			
327	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	180	5,02	7,00	25,45	176,13	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0	0	0	0,126
ОБЕД																			
202	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
ОБЕД																			
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,024
ОБЕД																			
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ОБЕД																			
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		970	34,66	36,32	127,56	948,04	0,557	0,623	39,618	17,082	135,579	0,061	126,858	0,075	1847,598	244,444	0,018	0,006	0,534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
ПОЛДНИ																			
523	К	Блинчики	130	6,18	11,27	22,56	210,92	0,13	0,312	1,716	0,65	155,246	0,026	1,261	0,234	14,768	20,124	0	0
ПОЛДНИ																			
443	К	Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	126,97	0,02	0,095	0,23	1,175	77,215	0,01	29,135	0,01	158,79	82,575	0	0,035

ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	2,40	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	14,84	18,95	55,07	433,89	0,23	0,707	4,546	2,025	472,461	0,036	30,396	0,244	173,558	102,699	0	0	0,035
УЖИН	Овощи консервированные отварные(горошек)	100	1,00	2,94	7,00	77,88	0,07	0,03	7,43	1,24	20,21	0	18,1	0	0	0	0	0	0
УЖИН	Запеканка картофельная с печеню	280	15,79	9,16	54,35	330,23	0,56	2,016	77,336	8,148	54,152	6,86	76,16	1,036	1654,828	426,748	0,028	0,028	0,28
УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
УЖИН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0	0,006	0,024
УЖИН	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,70	0,00	15,12	63,52	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	25,95	14,56	126,51	695,43	0,816	2,152	85,126	15,308	134,842	6,86	133,02	1,036	1858,068	560,548	0,034	0,034	0,53
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2935	104,58	96,84	442,85	2985,67	2,109	4,775	145,195	39,28	1995,637	7,347	475,804	1,375	5383,549	2125,736	0,072	0,046	1,425
Неделя 1 День 4																			
ЗАВТРАК	Овощи соленные (помидор)	100	1,00	0,00	1,60	13,00	0,04	0,03	10	0,9	14	50	20	0	290	26	0	0	0
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	200	7,70	6,16	37,02	245,44	0,12	0,18	0,42	1,44	63,16	0,08	15,52	0,54	143,42	122,48	0	0	0,02
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
ЗАВТРАК	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,70	0,00	15,12	63,52	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0	0,22
ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	16,15	8,4	103,99	548,86	0,326	0,343	160,78	6,67	201,64	50,105	78,58	0,54	982,16	244,98	0	0,006	0,296
ОБЕД	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	1,57	5,54	8,56	91,44	0,04	0,03	9,29	1,49	27,43	0	17,61	0	208,15	25,96	0	0	0,01
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,95	3,75	24,40	138,47	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	0	372,5	42,05	0	0	0,175
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	250	34,28	16,40	33,15	436,80	0,675	4,5	69,675	14,975	44,56	16,775	63,075	0	683,325	743,775	0,025	0,1	0,5
ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
ОБЕД	Кисель из кураги(вар1ст)	200	1,04	0,06	26,72	160,24	0,02	0,04	0,8	0,68	50,34	0,12	23,2	0	346,86	44,6	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	50,3	28,21	142,87	1050,75	1,171	4,736	93,715	22,22	198,87	16,895	157,885	0	1813,635	990,185	0,031	0,106	0,935
ПОЛДНИ	Вареники ленивые	200	10,00	14,06	20,02	297,80	0,1	0,54	0,78	1,06	245,96	0,14	34,56	0,26	178,38	339,84	0	0	0
ПОЛДНИ	Соус сметанно-масляный	50	1,00	19,70	1,37	187,46	0,01	0,06	0,105	0,13	30,13	0,03	2,32	0,02	29,87	15,71	0	0	0,005
ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	16,8	38,76	30,79	581,26	0,19	0,9	3,485	1,39	516,09	0,17	36,88	0,28	208,25	355,55	0	0	0,005
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	100	7,63	4,85	8,06	120,08	0,12	0,12	0,71	0,87	64,77	0,01	43,09	0	339,63	198,36	0,11	0	0,5
УЖИН	Карпаса тушеная	180	2,83	5,26	27,38	133,04	0,09	0,126	114,768	1,674	128,466	0	41,814	0	774,756	84,276	0	0	0,036
УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006	0,006
УЖИН	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
УЖИН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	19,92	12,57	105,68	561,36	0,416	0,332	119,478	8,344	240,236	0,01	129,504	0	1557,186	430,436	0,116	0,006	0,586
УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0,04	28	0	292	180	0,02	0	0,04
УЖИН 2	Варли	54	1,73	1,51	43,79	184,73	0,022	0,022	0,324	0,324	5,4	0,043	1,08	0,108	17,82	17,82	0,005	0	0,011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		254	7,53	6,51	51,79	290,73	0,102	0,362	1,724	0,524	245,4	0,083	29,08	0,108	309,82	197,82	0,025	0	0,051
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3034	110,7	94,45	435,12	3032,96	2,205	6,673	379,182	39,148	1402,236	67,263	431,929	0,928	4871,051	2218,971	0,172	0,118	1,873
Неделя 1 День 5																			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	20,56	15,02	30,02	364,34	0,12	0,62	0,92	1,24	322,48	0,18	48,04	0,18	257,64	434,46	0	0	0
ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,38	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0	0,03

465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3.13	2.79	13.77	86.69	0.036	0.144	1.17	0.126	112.716	0	0.99	0	0.27	0	0	0	0.09
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0.22	10.46	0.29	96.22	0.002	0.022	0	0.051	4.93	0	0	0	0	0	0	0	0
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	0.04	20	4.4	32	0	18	0	556	22	0	0	0.02
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5.80	7.30	0.00	89.50	0.02	0.39	0.6	0.8	700	0.16	33	0	200	700	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.005
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			732	35.81	42.64	95.46	901.53	0.319	1.264	22.8	7.347	1207.726	0.365	110.955	0.2	1098.71	1210.71	0	0.006	0.146
573	ПОЛДНИ	Кукуруза сахарная	100	1.00	5.00	13.00	105.52	0.02	0.04	8.32	1.44	38.24	0	26.62	0	323.71	43.48	0.01	0	0.02
103	ПОЛДНИ	Шоколад из свежих какао-бобов	250	0.83	4.47	6.35	60.88	0.025	0.025	25.05	1.025	38.975	0	12.65	0	189.375	23.1	0	0	0.2
321	ПОЛДНИ	Мясо тушеное	120	12.00	12.53	4.78	240.00	0.024	0.024	2.172	0.264	8.904	0	1.68	0	21	6.96	0	0	0
206	ПОЛДНИ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4.46	6.79	25.29	180.22	0.162	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
573	ПОЛДНИ	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
574	ПОЛДНИ	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	8	0	240	14	0	0	0.02
501	ПОЛДНИ	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	0.02	0.02	4	2.8	14	0	88.792	0	976.585	221.34	0.016	0.006	0.396
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	27.75	31.25	119.66	894.86	0.437	0.193	39.542	9.573	151.551	0	1.118	0.065	13.065	11.96	0	0	0
526	ПОЛДНИ	Оладьи	130	5.73	6.16	28.30	182.29	0.169	0.26	1.092	0.598	85.865	0.013	17	0.025	182.5	109.5	0.005	0	0.02
471	ПОЛДНИ	Молоко стеленное	50	3.60	4.25	27.75	164.00	0.03	0.19	0.5	0.1	153.5	0.025			292	184	0	0	0
470	ПОЛДНИ	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.26	0.6	0.2	248	0.04	28	0	487.565	305.46	0.005	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	15.13	15.41	64.45	454.29	0.239	0.71	2.192	0.898	487.365	0.078	46.118	0.09	2563.16	1737.51	0.021	0.012	0.562
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																				
Неделя 2 День 1																				
236	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.10	5.84	31.96	185.84	0.06	0.18	1.32	0.44	128.88	0	15.72	0	30.18	45.06	0	0	0.08
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5.80	7.30	0.00	89.50	0.02	0.39	0.6	0.8	700	0.16	33	0	200	700	0	0	0
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0.22	10.46	0.29	96.22	0.002	0.022	0	0.051	4.93	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
460	ЗАВТРАК	Чай с молоком(1 вариант)	200	2.06	1.24	12.46	67.62	0.02	0.1	0.96	2.54	83.02	0	1.74	0	0.3	0	0	0	0.18
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2.25	0.50	20.25	107.50	0.1	0.075	150	0.75	85	0.025	32.5	0	492.5	57.5	0	0	0.05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			752	19.93	27.08	94.96	666.08	0.268	0.785	152.88	5.241	1013.83	0.185	91.36	0	778.78	841.56	0	0.006	0.316
47	ПОЛДНИ	Винегрет овощной	100	1.03	5.47	10.35	86.94	0.06	0.04	10.65	0.86	23.02	0	12.96	0	240.36	34.12	0	0	0.02
122	ПОЛДНИ	Суп с рыбными консервами	300	23.40	9.27	22.74	249.93	0.15	0.21	17.4	1.92	222.21	0.03	83.46	12.6	738.78	301.23	0	0	0.72
327	ПОЛДНИ	Гуляш из отварной говядины	120	12.00	19.58	7.40	283.62	0.156	0.324	7.668	7.596	25.968	0.036	42.684	0	638.148	22.644	0	0	0.108
202	ПОЛДНИ	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.02	7.00	25.45	176.13	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
573	ПОЛДНИ	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
574	ПОЛДНИ	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
501	ПОЛДНИ	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020	50.91	43.78	136.18	1104.86	0.572	0.678	39.718	16.212	326.334	0.066	184.928	12.6	2060.088	505.794	0.018	0.006	1.024
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																				
Неделя 3 День 1																				
447	ПОЛДНИ	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0.64	0.41	25.20	105.67	0.05	0.03	8.8	2.27	22.38	0	12.12	0	330.94	22.58	0	0	0.01
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	

299	УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	8.46	13.57	8.70	210.50	0.144	0.144	6.84	3.012	51.564	0.036	59.208	0	502.128	244.416	0.144	0	0.696
377	УЖИН	Пюре картофеля	180	2.34	6.30	33.80	172.21	0.188	0.162	32.742	1.512	50.958	0	37.26	0	920.16	93.96	0	0.054	0.054
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
495	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	11.59	44.12	0	0	0	0.036	8.496	0	1.818	0	0.27	0	0	0.18	0.18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	21.11	22.33	109.43	679.73	0.528	0.372	39.562	7.56	144.018	0.036	134.886	0	1623.358	472.176	0.15	0.006	0.96
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5.40	5.00	3.60	146.00	0.08	0.46	1.6	0.08	230	0.18	22	0	294	192	0.02	0	0.04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5.4	5	3.6	146	0.08	0.46	1.6	0.08	230	0.18	22	0	294	192	0.02	0	0.04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			3022	107.94	104.55	404.12	2919.34	1.613	2.625	245.23	31.813	1991.562	0.467	449.794	12.6	5089.166	2057.61	0.188	0.018	2.35
Неделя 2 День 2																				
157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные отварные(горошек)	100	1.00	2.94	7.00	77.88	0.07	0.03	7.43	1.24	20.21	0	18.1	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8.50	19.22	4.60	286.02	0.12	0.68	0.96	3.2	160.76	0.34	25.1	2.7	280.12	309.46	0.04	0.04	0.08
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5.80	5.00	9.40	96.00	0.08	0.3	2.6	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.045	0.03	15	3.3	24	0	13.5	0	417	16.5	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	20.4	29.5	65.7	649.8	0.381	1.058	25.99	8.6	456.97	0.34	65.1	2.7	752.92	364.96	0.04	0.046	0.101
149	ОБЕД	Овощи соленные (помидор)	100	1.00	0.00	1.60	13.00	0.04	0.03	10	0.9	14	50	20	0	290	26	0	0	0
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1.57	4.58	15.18	98.20	0.05	0.05	21.925	2.75	43.125	0.025	23.75	0	372	46	0	0	0.225
372	ОБЕД	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	120	16.49	19.31	15.32	375.90	0.18	0.348	3.9	3.408	77.352	0.012	48.96	0	536.364	416.664	0.012	0	0.252
256	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7.58	5.80	48.08	275.12	0.12	0.04	0	1.12	15.24	0	10.88	0	83.64	59.16	0	0.02	0.02
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	24	14	0	0	0.02
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.74	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	36.1	32.15	150.42	1070.46	0.596	0.554	39.825	13.978	196.717	50.037	148.19	0	1724.804	695.624	0.018	0.006	0.547
ПОЛДНИ																				
286	К	Сырники из творога запеченные	120	12.76	8.53	21.86	231.58	0.108	0.408	0.648	0.78	188.04	0.108	28.38	0	151.728	265.008	0	0	0.012
86	К	Повидло (порциями)	50	0.00	0.00	40.00	125.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
465	ПОЛДНИ	Кофейный напиток с молоком	180	3.13	2.79	13.77	86.69	0.036	0.144	1.17	0.126	112.716	0	0.99	0	0.27	0	0	0	0.09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	15.89	11.32	75.63	443.27	0.144	0.552	1.818	0.906	300.756	0.108	29.37	0	151.998	265.008	0	0	0.102
233	УЖИН	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5.22	5.78	29.42	184.78	0.08	0.18	1.26	0.88	127.22	0.04	22.72	0	183.74	127.1	0	0	0.06
267	УЖИН	Рисо вареное	50	2.50	2.50	0.35	60.00	0.035	0.22	0	1.25	27.5	0.13	6	1.1	70	96	0.01	0.015	0.025
75	УЖИН	Сыр Российский(порциями)	25	5.80	7.30	0.00	89.50	0.02	0.39	0.6	0.8	700	0.16	33	0	200	700	0	0	0
79	УЖИН	Масло сливочное (порциями)	17	0.22	10.46	0.29	96.22	0.002	0.022	0	0.051	4.93	0	0	0	0	0	0	0	0
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4.50	1.72	30.00	119.40	0.066	0.018	0	0.66	12	0	8.4	0	55.8	39	0	0.006	0.006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.12	0.048	0	2.34	21	0	28.2	0	147	94.8	0.006	0	0.024
482	УЖИН	Кисель из брусники(вар1ст)	200	1.04	0.06	26.72	160.24	0.02	0.04	0.8	0.68	50.34	0.12	23.2	0	346.86	44.6	0	0	0.22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			612	23.24	28.56	106.82	814.54	0.343	0.918	2.66	6.661	942.99	0.45	121.52	1.1	1003.4	1101.5	0.016	0.021	0.335
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир 2,5)	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0.04	28	0	292	180	0.02	0	0.04
тк1	УЖИН 2	Булочка (пром)	50	4.15	0.95	25.35	121.00	0.035	0	0.05	0.25	15	0	4.5	0	0	23.5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	9.95	5.95	33.35	227	0.115	0.34	1.45	0.45	255	0.04	32.5	0	292	203.5	0.02	0	0.04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2912	105.58	107.48	431.92	3205.07	1.579	3.422	71.743	30.595	2152.433	50.975	366.68	3.8	3925.122	2630.592	0.094	0.073	1.125
Неделя 2 День 3																				
234	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.10	7.74	28.92	207.12	0.18	0.2	1.5	1.22	157.88	0	39.32	0	0.14	0	0	0	0.06
462	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.49	2.79	13.57	87.71	0.036	0.144	1.17	0.918	117.126	0	16.236	0	54.594	23.58	0	0	0.108

79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0	0	0	0
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,30	0,00	89,50	0,02	0,39	0,6	0,8	700	0,16	33	0	200	700	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(банан)	150	1,80	0,60	25,20	115,20	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			632	22,91	30,63	97,98	715,15	0,349	0,834	15,27	4,369	1001,536	0,19	147,356	0	728,134	796,18	0	0,006
31	ОБЕД	Салат из свежих с соленьями	150	1,50	7,50	10,29	117,56	0,03	0,045	12,72	1,755	48,615	0	24,285	0	317,955	47,475	0,015	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,95	3,75	24,40	138,47	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	0	372,5	42,05	0	0,175
376	ОБЕД	Рату из птицы	280	13,27	24,05	31,95	448,06	0,308	0,364	36,54	6,58	51,576	0,028	71,008	0	1245,076	394,772	0,028	0,252
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	29,18	37,76	136,88	1012,33	0,794	0,995	67,21	16,21	190,741	0,028	157,293	0	2378,331	632,097	0,049	0,492
526	ПОЛДНИ	Оладьи	130	5,73	6,16	28,30	182,29	0,169	0,26	1,092	0,598	85,865	0,013	1,118	0,065	13,065	11,96	0	0
86	ПОЛДНИ	Повидло (порциями)	50	0,00	0,00	40,00	125,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	380	11,53	11,16	77,7	403,29	0,249	0,56	3,692	0,798	325,865	0,013	1,118	0,065	13,065	11,96	0	0
296	УЖИН	Рыба припущенная	120	14,60	1,64	0,96	124,06	0,204	0,204	7,188	1,572	79,392	0,024	101,472	0	788,712	438,228	0,276	1,26
394	УЖИН	Картофель отварной и икра	180	1,89	5,04	24,77	133,79	0,126	0,09	24,3	1,692	35,37	0	34,2	0	675,162	82,836	0	0,036
457	УЖИН	Чай с сахаром 1 вариант	200	0,70	0,00	15,12	63,52	0	0,04	0,36	2,92	27,48	0	2,16	0	0,44	0	0	0,22
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	25,65	9,14	90,89	545,17	0,516	0,4	31,848	9,184	175,242	0,024	174,432	0	1667,114	654,864	0,282	1,546
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2832	95,07	93,69	411,85	2783,94	1,948	2,649	118,62	30,761	1941,384	0,295	508,199	0,065	5078,644	2279,101	0,331	2,212
Неделя 2 День 4																			
230	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,04	5,94	31,12	187,72	0,08	0,18	1,36	0,44	136,98	0,02	20,82	0	193,02	129,84	0	0,08
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0,18
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	15,87	11,78	102,83	545,46	0,266	0,413	151,74	1,93	358,56	0,065	76,4	0,02	880,02	309,56	0	0,006
47	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,03	5,47	10,35	86,94	0,06	0,04	10,65	0,86	23,02	0	12,96	0	240,36	34,12	0	0,02
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,83	4,47	6,35	60,88	0,025	0,025	25,05	1,025	38,975	0	12,65	0	189,375	23,1	0	0,2
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	19,38	30,00	61,95	540,00	0,36	0,21	61,8	2,91	41,31	0	71,82	0	1722,42	187,92	0,03	0,09
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,024
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	30,7	42,4	148,89	996,06	0,651	0,361	101,5	10,595	150,305	0	142,03	0	2594,955	392,94	0,036	0,36
446	ПОЛДНИ	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,41	140,27	0,045	0,03	13,725	3,075	22,56	0	12,345	0	382,035	15,09	0	0,015
582	ПОЛДНИ	Печенье(пром)	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0
469	ПОЛДНИ	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	10,11	11,46	80,26	444,82	0,165	0,37	16,325	3,775	272,56	0	18,845	0	427,035	49,59	0	0,015

150	УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0	0	0	0
522	УЖИН	Вареники с картофелем	150	4,66	5,77	40,99	215,62	0,24	0,21	15,84	1,29	22,965	0,015	24,585	0	469,71	87,765	0	0,06
408	УЖИН	Соус сметанный	50	0,80	1,78	51,38	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0,03	
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
574	УЖИН	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0,024
495	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	0	0	0	0,36	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	15,87	21,66	112,1	652,92	0,461	0,306	22,95	5,096	129,061	0,04	80,528	0,02	701,78	236,815	0,006	0,006
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2880	77,95	92,3	447,68	2785,26	1,623	1,91	294,115	21,476	1140,486	0,285	339,803	0,04	4897,79	1180,905	0,062	0,018
Неделя 2 День 5																			
тк2	ЗАВТРАК	Кухаруза сахарная	100	1,00	5,00	13,00	105,52	0,02	0,04	8,32	1,44	38,24	0	28,62	0	323,71	43,48	0,01	0
357	ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-куцневски	120	18,56	7,86	15,62	224,04	0,408	2,412	34,464	7,896	28,464	8,592	24,072	0	335,988	377,016	0,012	0,048
152	ЗАВТРАК	Картофель отварной с маслом	180	1,66	5,96	34,43	168,50	0,198	0,126	34,29	1,566	19,62	0	39,438	0	973,728	99,432	0	0,054
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар2)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	31,52	25,56	102,45	713,46	0,772	2,896	79,674	11,762	338,324	8,592	100,53	0	1689,226	558,928	0,022	0,054
149	ОБЕД	Овощи соленные (огурец)	100	0,80	0,00	1,70	13,00	0,02	0,02	5	0,6	23	0	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Сул с макаронными изделиями и картофелем	300	2,43	5,73	24,87	148,38	0,12	0,06	13,74	0,96	26,97	0	20,43	0	380,58	54,84	0	0,27
321	ОБЕД	Мясо тушеное	120	12,00	12,53	4,78	240,00	0,024	0,024	2,172	0,264	8,904	0	1,68	0	21	6,96	0	0
241	ОБЕД	Рис с овощами	180	4,00	5,47	34,90	191,27	0,072	0,036	5,148	0,954	19,764	0	27,648	0	88,254	73,422	0	0,036
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	0	55,8	39	0	0,006
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020	28,69	26,19	136,49	900,89	0,442	0,226	30,06	8,578	125,638	0	94,358	0	932,634	283,022	0,006	0,006
279	ПОЛДНИ	Запеканка из творога	200	20,56	15,02	30,02	364,34	0,12	0,62	0,92	1,24	322,48	0,18	48,04	0,18	257,64	434,46	0	0
471	ПОЛДНИ	Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,19	0,5	0,1	163,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0
ПОЛДНИ																			
465	К	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0	0,27	0	0	0,09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	27,29	22,06	71,54	615,03	0,186	0,954	2,59	1,466	588,686	0,205	66,03	0,205	440,41	543,96	0,005	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2110	87,5	73,81	310,48	2229,62	1,4	4,076	112,324	21,806	1052,658	8,797	260,918	0,205	3062,27	1385,91	0,033	0,06
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2748,4	94,02	93,16	400,54	2772,36	1,65	3,2	173,34	29,37	1593,5	13,66	396,61	2,2	4328,08	1931,48	0,15	1,59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,56	30,24	57,79													