

Меню 12 лет и старше

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетиче ская ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант сп 1)	№ ТК фк (Вариант 2)	
						В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг			
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Макароны с сыром	220	16,6	15,0	53,9	416,9	0,1	0,2	104,7	1,4	94,1	257,7	24,6	1,6	0,1	1,5	120213	120213
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24,8</b>	<b>20,4</b>	<b>98,3</b>	<b>676,2</b>	<b>2,7</b>	<b>39,0</b>	<b>122,7</b>	<b>2,2</b>	<b>303,9</b>	<b>441,3</b>	<b>73,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,1	4,2	10,4	83,1	0,0	16,4	0,0	1,9	90,9	23,3	13,4	0,9	0,0	2,4	100504	100504
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	11,6	89,1	0,1	15,4	7,5	1,3	112,7	54,2	24,7	1,1	0,1	5,7	110101	110101
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8	0,1	0,8	9,1	1,7	284,6	421,5	27,1	0,7	0,1	105,2	120401	120401
4	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,4	174,7	0,2	15,6	20,3	0,2	57,7	115,1	39,3	1,4	0,2	10,6	130101	130101
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>31,3</b>	<b>20,0</b>	<b>156,0</b>	<b>929,1</b>	<b>0,5</b>	<b>48,2</b>	<b>36,9</b>	<b>6,8</b>	<b>760,2</b>	<b>864,5</b>	<b>132,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>131,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>37,2</b>	<b>200,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,6</b>	<b>26,5</b>	<b>49,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>60,5</b>	<b>44,2</b>	<b>291,5</b>	<b>1806,0</b>	<b>3,3</b>	<b>87,3</b>	<b>169,7</b>	<b>9,7</b>	<b>1090,7</b>	<b>1355,5</b>	<b>213,5</b>	<b>11,9</b>	<b>0,8</b>	<b>155,1</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	250	7,2	6,3	34,4	223,5	0,2	0,6	21,8	0,1	127,4	174,7	44,5	1,1	0,1	10,5	120201	120201
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0,0	0,5	12,0	0,0	100,4	78,6	11,2	0,1	0,1	7,2	160108	160108
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,5</b>	<b>24,4</b>	<b>100,3</b>	<b>698,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>91,8</b>	<b>2,3</b>	<b>275,6</b>	<b>394,3</b>	<b>73,6</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат "Осенний"	100	1,8	4,3	13,0	97,6	0,1	9,8	0,0	1,9	27,1	57,6	27,1	1,1	0,1	5,9	100516	100516
2	Щи из свежей капусты	250	2,0	3,8	8,4	75,9	0,1	19,6	7,5	1,3	153,7	46,1	21,0	0,7	0,1	4,1	110105	110105
3	Голубцы ленивые	220	14,6	17,5	22,9	307,4	0,1	43,7	4,4	4,0	292,0	190,5	54,2	2,8	0,2	9,5	120542	120542
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>25,3</b>	<b>27,5</b>	<b>111,6</b>	<b>795,1</b>	<b>0,4</b>	<b>125,1</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>643,6</b>	<b>489,5</b>	<b>127,2</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>25,5</b>		

Полдник																		
1	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
2	Кисель ягодный (смородин)	200	0,2	0,1	14,1	57,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,6	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	160203
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>3,8</b>	<b>35,6</b>	<b>201,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>51,1</b>	<b>55,7</b>	<b>247,4</b>	<b>1695,4</b>	<b>0,7</b>	<b>126,2</b>	<b>103,7</b>	<b>11,1</b>	<b>919,2</b>	<b>883,8</b>	<b>200,9</b>	<b>10,2</b>	<b>0,7</b>	<b>44,0</b>		
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9	0,3	0,9	100,0	0,7	375,4	1002,2	42,8	1,1	0,5	3,5	120318	120318
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2	0,0	2,3	0,0	0,0	5,9	4,6	4,0	0,1	0,0	0,3	140207	140207
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
5	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>37,2</b>	<b>30,4</b>	<b>78,6</b>	<b>737,0</b>	<b>0,4</b>	<b>13,1</b>	<b>130,0</b>	<b>1,7</b>	<b>411,6</b>	<b>1059,1</b>	<b>61,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,6</b>	<b>6,7</b>		
Обед																		
1	Салат картофельный с ветчиной	100	3,4	5,8	12,5	115,7	0,1	9,1	0,0	1,9	31,9	52,8	22,4	1,0	0,1	4,9	100510	100510
2	Суп из овощей	250	2,9	6,0	16,1	129,8	0,1	20,3	12,5	1,9	170,6	74,5	29,7	1,1	0,1	6,6	110305	110305
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6	0,1	3,2	5,5	1,8	201,9	300,9	26,3	0,6	0,1	75,5	120407	120407
4	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	7,0	95,8	31,6	0,7	0,0	1,4	130301	130301
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>31,1</b>	<b>23,0</b>	<b>172,5</b>	<b>1021,9</b>	<b>0,5</b>	<b>33,9</b>	<b>34,2</b>	<b>7,9</b>	<b>632,7</b>	<b>792,7</b>	<b>141,6</b>	<b>7,1</b>	<b>0,3</b>	<b>96,5</b>		
Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	0,0	8,6	34,9	0,0	2,4	0,0	0,2	2,5	1,8	2,4	0,1	0,0	0,0	160206	160206
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,3</b>	<b>1,9</b>	<b>30,5</b>	<b>152,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,9</b>	<b>23,5</b>	<b>39,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>71,6</b>	<b>55,3</b>	<b>281,7</b>	<b>1911,0</b>	<b>0,9</b>	<b>49,8</b>	<b>165,7</b>	<b>10,6</b>	<b>1067,8</b>	<b>1890,8</b>	<b>211,6</b>	<b>11,7</b>	<b>0,9</b>	<b>105,0</b>		
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,7	8,7	54,2	325,6	0,1	0,8	33,8	0,3	158,3	198,3	45,4	0,7	0,2	12,5	120203	120203
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,3</b>	<b>21,2</b>	<b>128,0</b>	<b>795,8</b>	<b>2,6</b>	<b>1,6</b>	<b>87,8</b>	<b>1,9</b>	<b>387,7</b>	<b>488,2</b>	<b>98,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>34,1</b>		
Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,7	4,1	5,6	66,0	0,0	23,7	0,0	1,9	142,2	33,4	17,1	0,8	0,0	4,0	100207-1	100207-1
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,3	17,9	130,3	0,2	6,5	0,0	1,9	111,4	135,4	34,8	1,6	0,1	5,4	110309	110309
3	Рагу из мяса птицы	220	10,1	3,7	28,2	186,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120610	120610
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	10,4	43,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,4	6,9	3,9	0,1	0,0	0,6	160212	160212
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,5</b>	<b>15,4</b>	<b>142,7</b>	<b>819,7</b>	<b>0,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,0</b>	<b>5,9</b>	<b>482,8</b>	<b>442,9</b>	<b>86,3</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>		
Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9

2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0</b>	<b>22,2</b>	<b>113,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>8,2</b>	<b>19,5</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>52,3</b>	<b>38,6</b>	<b>293,0</b>	<b>1729,1</b>	<b>3,0</b>	<b>51,2</b>	<b>89,8</b>	<b>8,5</b>	<b>878,7</b>	<b>950,6</b>	<b>189,5</b>	<b>10,6</b>	<b>0,6</b>	<b>52,4</b>		

**День 5 (пятница)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром запеченный	220	26,0	33,3	3,7	417,9	0,1	0,5	103,4	1,1	206,0	469,2	34,2	3,9	0,8	34,3	120302	120302
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>36,4</b>	<b>39,3</b>	<b>75,1</b>	<b>800,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>113,5</b>	<b>3,0</b>	<b>254,6</b>	<b>591,8</b>	<b>52,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0,9</b>	<b>37,2</b>		

**Обед**

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	100	1,8	4,3	13,8	101,5	0,1	10,0	0,0	1,9	19,3	54,0	22,4	0,8	0,1	4,8	100544	100544
2	Уха ростовская	250	7,0	4,3	14,2	123,4	0,1	15,3	3,1	2,2	129,8	217,1	33,5	1,2	0,1	46,8	110316	110316
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	120	10,0	9,4	13,9	180,3	0,1	2,9	1,8	1,3	30,2	117,9	18,4	1,6	0,1	4,7	120539	120539
4	Каша гречневая	180	7,6	6,4	34,3	225,4	0,3	0,0	16,2	0,5	14,0	179,9	120,0	4,0	0,1	3,5	130309	130309
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>32,7</b>	<b>26,3</b>	<b>138,3</b>	<b>921,1</b>	<b>0,7</b>	<b>28,2</b>	<b>21,1</b>	<b>7,2</b>	<b>353,1</b>	<b>752,5</b>	<b>214,5</b>	<b>10,0</b>	<b>0,4</b>	<b>65,9</b>		

**Полдник**

1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	160213	160213
	<b>Итого за день</b>		<b>69,6</b>	<b>66,4</b>	<b>230,0</b>	<b>1796,4</b>	<b>0,9</b>	<b>28,8</b>	<b>134,7</b>	<b>10,2</b>	<b>607,6</b>	<b>1344,2</b>	<b>266,7</b>	<b>15,4</b>	<b>1,3</b>	<b>103,1</b>		
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>61,0</b>	<b>52,0</b>	<b>268,7</b>	<b>1787,6</b>	<b>1,8</b>	<b>68,6</b>	<b>132,7</b>	<b>10,0</b>	<b>912,8</b>	<b>1285,0</b>	<b>216,4</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>91,9</b>		

**День 6 (понедельник)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная	250	7,2	6,3	34,4	223,5	0,2	0,6	21,8	0,1	127,4	174,7	44,5	1,1	0,1	10,5	120201	120201
2	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>24,1</b>	<b>18,6</b>	<b>100,4</b>	<b>665,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>74,8</b>	<b>2,2</b>	<b>359,0</b>	<b>514,4</b>	<b>82,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>		

**Обед**

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	4,1	10,0	82,2	0,0	9,0	0,0	1,9	33,8	39,0	20,1	1,3	0,0	6,3	100403-1	100403-1
2	Суп куриный	250	7,7	7,0	13,6	147,7	0,1	6,5	12,2	1,9	22,6	75,6	22,1	1,0	0,1	4,2	110303	110303
3	Тефтели рыбные	120	16,9	3,5	20,6	181,8	0,1	2,1	10,3	2,1	322,7	478,2	33,5	0,9	0,1	115,8	120403	120403
4	Изделия макаронные отварные	180	7,0	5,3	44,5	253,2	0,1	0,0	16,2	1,0	13,9	56,1	10,2	1,0	0,0	1,4	130401	130401
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,5	0,9	39,5	183,9	0,1	0,0	0,0	0,7	200,0	200,0	20,0	2,5	0,0	8,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>43,8</b>	<b>23,2</b>	<b>186,4</b>	<b>1129,9</b>	<b>0,5</b>	<b>69,6</b>	<b>38,7</b>	<b>9,3</b>	<b>623,3</b>	<b>927,8</b>	<b>120,9</b>	<b>8,2</b>	<b>0,3</b>	<b>135,7</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231	
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>35,5</b>	<b>165,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>6,0</b>	<b>18,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0	
	<b>Итого за день</b>		<b>69,4</b>	<b>43,8</b>	<b>322,3</b>	<b>1961,1</b>	<b>0,9</b>	<b>71,1</b>	<b>115,5</b>	<b>12,2</b>	<b>988,3</b>	<b>1460,2</b>	<b>207,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,7</b>	<b>159,0</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша овсяная	250	5,2	12,0	26,0	233,2	0,1	0,4	40,8	0,5	102,2	147,1	41,5	1,0	0,1	8,8	120209	120209	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103	
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	3	3	
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	2,4	1,2	0,3	0,0	0,0	5	5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,8</b>	<b>21,8</b>	<b>80,5</b>	<b>607,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>83,8</b>	<b>1,3</b>	<b>363,9</b>	<b>426,1</b>	<b>92,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>27,6</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	4,1	6,5	67,6	0,1	4,7	0,0	2,1	25,4	51,8	35,7	0,7	0,1	4,7	100301	100301	
2	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,0	18,9	123,3	0,1	9,3	7,5	1,3	72,4	84,7	27,6	1,0	0,1	5,4	110201	110201	
3	Тефтели с рисом	120	14,7	11,7	14,0	220,1	0,1	0,0	0,0	0,4	8,8	162,5	24,9	2,1	0,1	5,3	120521	120521	
4	Капуста тушеная	180	3,9	7,4	12,6	132,9	0,1	58,4	0,0	3,5	350,0	77,5	40,0	1,4	0,1	6,7	130201	130201	
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>30,8</b>	<b>29,7</b>	<b>131,1</b>	<b>915,1</b>	<b>0,5</b>	<b>72,3</b>	<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>633,7</b>	<b>597,6</b>	<b>157,8</b>	<b>8,4</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>			
<b>Полдник</b>																			
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107	
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>37,2</b>	<b>200,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,0</b>	<b>55,3</b>	<b>248,8</b>	<b>1723,0</b>	<b>3,1</b>	<b>73,7</b>	<b>91,4</b>	<b>10,2</b>	<b>997,6</b>	<b>1023,7</b>	<b>250,0</b>	<b>12,1</b>	<b>0,8</b>	<b>55,7</b>			
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая	250	7,7	8,7	54,2	325,6	0,1	0,8	33,8	0,3	158,3	198,3	45,4	0,7	0,2	12,5	120203	120203	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104	
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,0	0,2	78,0	0,2	66,0	162,0	10,5	0,3	0,1	0,0	100102	100102	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>31,4</b>	<b>98,8</b>	<b>769,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>159,8</b>	<b>1,5</b>	<b>385,0</b>	<b>521,8</b>	<b>80,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>24,2</b>			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из сборных овощей	100	1,6	4,1	4,5	61,3	0,0	24,8	0,0	1,9	146,3	32,4	17,5	0,6	0,0	3,0	100509	100509	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	3,8	11,6	89,1	0,1	15,4	7,5	1,3	112,7	54,2	24,7	1,1	0,1	5,7	110101	110101	
3	Голубцы ленивые	220	14,6	17,5	22,9	307,4	0,1	43,7	4,4	4,0	292,0	190,5	54,2	2,8	0,2	9,5	120542	120542	
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213	
5	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>27,8</b>	<b>28,4</b>	<b>118,2</b>	<b>839,3</b>	<b>0,4</b>	<b>89,5</b>	<b>11,9</b>	<b>9,1</b>	<b>725,6</b>	<b>497,3</b>	<b>123,5</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,2</b>			

Полдник																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8	0,0	12,0	0,0	0,1	4,5	4,0	3,7	0,2	0,0	0,1	160207	160229
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>	<b>135,6</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>18,5</b>	<b>14,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>51,4</b>	<b>60,5</b>	<b>248,7</b>	<b>1744,8</b>	<b>0,5</b>	<b>103,2</b>	<b>175,3</b>	<b>10,8</b>	<b>1129,1</b>	<b>1033,6</b>	<b>209,5</b>	<b>9,6</b>	<b>0,8</b>	<b>48,5</b>		

**День 9 (четверг)**

Завтрак																		
1	Омлет	220	23,0	24,7	4,3	331,5	0,1	0,4	23,3	1,0	172,8	378,0	29,1	4,2	0,8	39,3	120301	120301
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
4	Хлеб из муки пшеничной	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,1	0,0	0,0	1,4	18,8	67,2	10,4	1,0	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>33,4</b>	<b>30,8</b>	<b>77,9</b>	<b>722,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>33,4</b>	<b>3,0</b>	<b>223,1</b>	<b>503,4</b>	<b>48,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42,2</b>		

**Обед**

1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	100	1,5	4,1	4,0	58,8	0,0	32,9	0,0	1,9	137,1	30,7	14,3	0,6	0,0	2,8	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	240	5,2	4,2	18,8	133,5	0,2	6,2	0,0	1,8	36,6	102,3	36,7	1,9	0,1	4,1	110307-1	110307-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	180601
4	Плов куриный	220	20,8	23,5	43,1	467,2	0,1	6,0	53,9	4,2	25,7	221,7	48,9	2,1	0,2	6,2	120605	120605
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>36,9</b>	<b>34,2</b>	<b>143,6</b>	<b>1030,1</b>	<b>0,5</b>	<b>49,1</b>	<b>53,9</b>	<b>9,6</b>	<b>376,2</b>	<b>564,3</b>	<b>129,9</b>	<b>9,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,2</b>		

**Полдник**

1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,0	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>29,7</b>	<b>145,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>122,0</b>	<b>0,7</b>	<b>19,8</b>	<b>41,0</b>	<b>15,0</b>	<b>360,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0
<b>Итого за день</b>			<b>72,3</b>	<b>67,0</b>	<b>251,2</b>	<b>1897,7</b>	<b>0,8</b>	<b>50,2</b>	<b>209,3</b>	<b>13,3</b>	<b>619,1</b>	<b>1108,7</b>	<b>193,0</b>	<b>376,1</b>	<b>1,3</b>	<b>61,4</b>		

**День 10 (пятница)**

Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	250	8,9	11,8	31,7	268,9	0,2	1,1	45,8	0,3	226,1	247,3	80,3	2,1	0,3	18,2	120207	120207
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	0,0	0,6	15,0	0,0	126,2	117,2	31,0	1,0	0,1	9,0	160101	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>20,7</b>	<b>81,4</b>	<b>592,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

**Обед**

1	Винегрет	100	1,6	4,2	9,1	80,5	0,1	8,3	0,0	1,9	38,0	47,1	20,7	0,9	0,0	4,8	100501	100501
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,1	13,7	111,5	0,1	14,9	7,5	1,9	134,4	73,2	21,5	0,8	0,1	3,6	110322	110322
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	110	21,2	8,5	2,8	172,9	0,4	37,5	6611,2	1,1	326,3	410,0	22,3	7,9	2,5	16,2	120515	120515
4	Рис отварной	180	4,5	5,1	49,2	260,3	0,1	0,0	16,2	0,3	7,0	95,8	31,6	0,7	0,0	1,4	130301	130301
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>960</b>	<b>37,7</b>	<b>25,3</b>	<b>147,3</b>	<b>968,0</b>	<b>0,7</b>	<b>60,8</b>	<b>6634,9</b>	<b>6,8</b>	<b>670,1</b>	<b>826,5</b>	<b>119,0</b>	<b>12,9</b>	<b>2,7</b>	<b>31,9</b>		

**Полдник**

1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242

<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>40,5</b>	<b>193,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>61,4</b>	<b>48,0</b>	<b>269,2</b>	<b>1754,1</b>	<b>0,7</b>	<b>60,8</b>	<b>6634,9</b>	<b>6,8</b>	<b>670,1</b>	<b>826,5</b>	<b>119,0</b>	<b>12,9</b>	<b>2,7</b>	<b>31,9</b>		
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>62,3</b>	<b>54,9</b>	<b>268,0</b>	<b>1816,1</b>	<b>1,2</b>	<b>71,8</b>	<b>1445,3</b>	<b>10,7</b>	<b>880,9</b>	<b>1090,5</b>	<b>195,7</b>	<b>84,4</b>	<b>1,3</b>	<b>71,3</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>61,7</b>	<b>53,5</b>	<b>268,4</b>	<b>1801,9</b>	<b>1,5</b>	<b>70,2</b>	<b>789,0</b>	<b>10,3</b>	<b>896,8</b>	<b>1187,8</b>	<b>206,0</b>	<b>48,2</b>	<b>1,1</b>	<b>81,6</b>		