

1	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/250	1072	250	29,148	28,963	3,874	392,754	0,131	8,575	0,349	4,933	258,673	417,406	63,606	3,893
2	Хлеб пшеничный 1/65	-/-	65	3,6	0,6	31,2	144,5	0,246	0,075	0,114	0,114	0,075	0,077	24,6	2,16
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,95	6,345	10,47	114,705	0,086	0,07	0,041	0,128	101,225	61,526	13,72	0,73
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			550	38,318	37,189	62,935	739,53	0,463	9,355	0,4	5,175	430,251	528,958	113,09	7,372

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	30,742	36,438	92,828	822,221	0,567	68,316	0,617	10,955	120,798	374,635	175,040	6,411

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020				
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	20,500	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250	
Итого:			600	30,789	24,192	130,609	863,318	0,721	2,105	0,060	9,506	72,366	415,749	252,020	10,872

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				89,197	87,713	404,990	2 766,165	4,161	112,932	0,811	26,345	676,353	1 253,532	526,152	22,284

03 день среда

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30	165	130	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	1,147	0,019	3,052	74,313	110,547	17,060	0,836
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	15,476	15,115	99,065	594,199	2,624	4,312	0,060	3,434	203,373	210,139	50,678	2,798

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	25,861	32,269	108,217	826,740	0,534	61,033	1,475	10,003	194,208	434,562	155,928	7,094

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020				
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:		360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003
Ужин														
1 Макаронник с курицей и сыром 1/300	0040	300	32,622	30,380	62,341	653,270	0,219	2,812	0,044	7,756	249,598	338,025	92,969	2,741
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:		600	31,000	28,009	97,886	767,619	0,471	126,533	0,096	8,169	184,726	338,868	173,438	7,872

2 Ужин

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:		200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:			106,320	106,289	368,857	2 857,311	1,655	235,050	2,004	25,650	1 000,764	1 535,858	488,050	24,151

04 день четверг

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2 Пирог заливной с яблоками 1/120	7711	120	6,564	4,708	44,328	245,942	0,096	3,877	0,038	1,644	69,000	94,050	16,116	1,624
3 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		550	15,294	12,714	107,748	606,594	0,346	5,042	0,079	2,541	200,761	247,992	70,974	4,195

Обед

1 Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756	100	1,434	5,110	5,704	74,538	0,033	34,770	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5 Чай заварной с пивником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	35,689	33,252	118,015	914,089	0,448	49,399	0,251	8,715	135,950	354,813	142,655	6,329

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
2 Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1 Плов с мясом 1/300	1692	300	25,377	31,949	63,887	644,600	0,899	3,600	0,480	6,024	68,766	404,147	118,398	3,082
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:		600	31,497	32,980	130,928	946,521	1,204	3,660	0,480	7,269	97,857	506,161	172,062	7,672

2 Ужин

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:		200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:			101,412	98,896	436,480	3 041,630	2,233	92,694	0,964	20,128	749,255	1 437,364	437,237	19,718

05 день пятница

Завтрак

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	13,305	12,690	41,628	333,942	0,082	0,270	0,118	0,798	103,871	169,440	19,249	0,942
3 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		550	14,918	13,295	111,936	627,069	0,322	5,767	0,093	2,008	272,068	326,438	86,250	3,590

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486	3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	30,573	39,252	125,703	978,372	1,539	68,036	10,338	155,914	449,076	154,777	8,149

Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	14,817	56,009	9,413	0,753
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	73,009	2,003
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин														
1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465	300	24,880	26,978	30,844	465,698	0,166	126,473	0,096	155,635	236,854	119,774	3,282
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			600	38,742	31,410	129,383	955,191	0,524	2,872	0,044	9,001	440,039	146,633	7,330

2 Ужин														
1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				96,423	95,925	449,510	3 047,059	2,635	114,875	0,471	23,797	1 468,562	436,074	21,273

06 день понедельник														
Завтрак														
1	Макаронные отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,140	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788
2	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			550	26,890	24,324	90,888	690,028	0,305	1,661	0,243	4,350	409,198	424,982	69,588

Обед														
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	30,850	0,003	1,835	40,620	27,640	0,507
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	1,416
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900
Итого:			820	29,823	34,050	120,455	907,559	0,490	45,588	0,617	9,967	160,094	458,842	201,520

Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	14,817	56,009	9,413	0,753
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	73,009	2,003
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин														
1	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	19,933	125,387	24,657	1,136
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			600	24,207	24,060	113,258	766,398	0,993	41,321	0,060	3,751	81,643	347,171	7,618
2 Ужин														
1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200

Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:				93,111	94,401	407,089	2 850,412	2,036	126,769	0,994	20,518	930,751	1 484,004	444,300	20,510

07 день вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30	165	130	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	1,147	0,019	74,313	110,547	17,060	0,836
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			560	20,993	18,679	112,066	700,349	0,352	3,552	0,080	321,055	362,642	90,754	3,454

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	29,615	53,550	36,700	0,703	
2	Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	13,935	101,531	56,488	1,519	
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	26,406	190,984	127,681	4,287	
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900	
Итого:			800	31,641	35,974	110,230	891,255	0,630	31,899	2,149	13,415	428,529	263,508	9,180	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	73,009	20,413	2,003	

Ужин

1	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	188,829	94,031	1,672
2	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	62,140	129,780	43,998	1,641
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			600	33,889	27,198	74,788	679,485	0,458	37,275	0,034	2,725	362,398	166,393	5,833

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:				98,714	93,819	379,572	2 757,515	1,689	110,926	2,337	22,545	834,892	1 406,577	569,067	20,671

08 день среда

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,489	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0,105	0,072	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			555	16,465	21,6	99,73	658,995	0,462	2,196	0,133	376,648	364,869	111,997	4,454

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900	
Итого:			820	30,562	36,490	97,880	842,176	0,600	68,206	0,417	10,746	123,640	417,652	190,853	6,893

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020			
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		2,230	14,817	56,009	9,413
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	2,450	39,817	73,009	20,413

Уэжин

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	88,031	20,378	1,411
2	Картофель запеченный 1/200	398	200	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	58,168		2,936	39,856	171,084	68,692
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			600	25,967	27,787	131,027	878,062	1,117	59,301	0,032	7,609	83,197	361,129	142,734

2 Уэжин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				86,759	98,581	412,025	2 882,361	6,500	168,179	0,660	21,642	881,714	1 318,470	459,139	21,994

09 день четверг

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	13,305	12,690	41,628	333,942	0,082	0,270	0,118	0,798	103,871	169,440	19,249	0,942
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			550	23,429	22,777	105,636	721,249	0,341	2,160	0,174	1,882	310,539	401,828	93,283	3,358

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Макаронник с курицей и сыром 1/300	0040	300	32,622	30,380	62,341	653,270	0,219	2,812	0,044	7,756	249,598	338,025	92,969	2,741
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			890	41,346	45,626	119,662	1054,664	0,465	30,502	1,462	13,813	353,691	479,359	172,224	6,601

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020					
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	2,003
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Уэжин

1	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250	
Итого:			600	24,301	17,932	146,764	845,648	0,645	1,140	0,055	5,682	119,674	509,810	175,245	7,542

2 Уэжин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				95,315	98,438	416,596	2 933,580	1,650	123,704	1,739	22,811	913,730	1 569,570	515,459	19,610

10 день пятница

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Пирог заливной с яблоками 1/120	7711	120	6,564	4,708	44,328	245,942	0,096	3,877	0,038	1,644	69,000	94,050	16,116	1,624
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			555	13,179	11,859	100,008	559,479	2,62	7,042	0,079	2,026	198,061	193,642	49,734	3,585

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Тфетеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	32,812	34,750	136,994	991,971	0,452	14,242	0,274	10,328	109,301	319,256	128,500	5,608

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	36,800	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
2	Капуста тушеная 1/200	1718	200	4,581	7,282	25,444	185,632	0,093	104,224	0,080	3,440	124,496	86,228	43,912	1,825
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			600	24,660	27,889	108,894	785,217	0,852	105,357	0,112	8,113	167,837	276,273	117,954	7,826

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				82,932	86,425	435,975	2 853,454	1,896	164,841	0,539	22,902	763,615	1 126,130	376,342	19,682