

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Биточки рубленые из мяса птицы	100/5	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,8	4,2	18,4	213	ако	5,38
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твертый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		820	34,02	39,74	114,52	1029,75		211,93
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, филе куриное, зелень	25/250/1	5,51	4,85	22,5	186,5	103	33,82
			2 блюдо	Филе куриное в соусе	100/100	12,9	5,4	5,5	167,7	445	75,27
			гарнир	Картофельное пюре	180	5,2	4,3	28,15	224,5	472	29,82
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	15,81
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булка "Маковка"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1090	43,19	37,1	198,78	1135,15		194,45
			Итого за день:		1910	77,21	76,84	313,3	2164,9		406,38
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе куриного панированная жареная	100	22	19,6	10	284,8	496	60,71
				Картофель отварной с маслом	180	4,2	3,98	11,1	221,12	473	39,56
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твертый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		822	35,48	37,72	84,9	976,32		225,57
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	25/250/1	5,12	7,56	13,27	175,65	103	32,87
			2 блюдо	Тефтели из говядины	100/50	14,1	8,15	21,12	215,4	423	76,97
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежей улуусты	100/1	3,4	3,7	6,5	71,25	81	18,23
			напиток	Нектар фруктовый	200	0,4	0,4	14,2	58,6	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булочка "Школьная с крошкой"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1040	37,4	38,51	176,95	1163,3		180,81
			Итого за день:		1862	72,88	76,23	261,85	2139,62		406,38
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	7,47	14,05	46,7	384,7	297	91,43
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,2	1,2	27,2	110	ако	12,4
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твертый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	63,7
			итого		600	16,55	27,79	121,9	879,1		209,43
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	25/250/1	12,12	7,3	27,6	182,25	102	29,63
			2 блюдо	Гуляш	100	13,9	10,8	3,8	165,8	401	85,43
			гарнир	Каша пшеничная с мясом	180	6,4	9,41	27,2	223,5	255	12,69
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	21,81
			напиток	Сок фруктовый с индивидуальной упаковке	1/200	0,2		20,8	88,8	пп	25,63
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		990	44,3	40,66	166,53	1132,5		196,95
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные со сметаной	150/40	16,56	13,5	21,7	374,1	294	99,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	3,19
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твертый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	46,99
			итого		625	29,24	30,24	88,1	971,5		200,2
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	25/250/20/1	8,25	10,2	7,89	174,14	82	43,13
			2 блюдо	Биточки рубленые из мяса птицы	100	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	28,24
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38

				Булочка"Домашняя"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	8,63
			итого		1010	46,37	53,1	203,87	1117,69		206,18
1	4	Итого за день:			1635	75,61	83,34	291,97	2089,19		406,38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	120	17,25	7,5	8,25	259,2	286	58,17
				Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	пп	39,65
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	64,61
			итого		667	29,63	21,84	78,55	769,6		209,76
1	5	Обед		Суп картофельный с клецками, филе куриное, зелень	25/250/1	6,25	4,12	8,14	187,8	195	43,13
			1 блюдо	Плов из мяса птицы	275	13,65	11,55	44,25	209,1	351	67,35
			2 блюдо	Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	45,8
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с творогом	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	19,18
			итого		985	31,68	28,82	198,78	1135,15		196,62
1	5	Итого за день:			1652	61,31	50,66	230,57	1727,45		406,38
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с изюмом	250	16,2	7,8	68,12	287,1	190	37,96
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	17,27
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Хачапури с сыром	100	4,1	8,5	22,5	214,5	пп	44,32
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		810	32,98	33,04	157,02	1099		211,93
1	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	35/250/1	2,2	2,8	15,4	106	104	42,78
			2 блюдо	Куры отварные	120	14,25	7,55	6,24	217,8	439	67,85
			гарнир	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	34,4
			напиток	Компот из смеси фруктов с/м с витамином "С"	200	7,9	9,4	55,5	84,3	631	20,39
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		1020	41,53	41,1	193,77	1095,75		200,63
1	6	Итого за день:			1830	74,51	74,14	350,79	2194,75		406,38
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Биточки рубленые из мяса птицы	100/5	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,8	4,2	18,4	213	ако	5,38
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		820	34,02	39,74	114,52	1029,75		211,93
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, филе куриное,	25/250/1	5,51	4,85	22,5	186,5	103	33,82
			2 блюдо	Филе куриное в соусе	100/100	12,9	5,4	5,5	167,7	445	75,27
			гарнир	Картофельное пюре	180	5,2	4,3	28,15	224,5	472	29,82
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	15,81
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булка "Маковка"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1090	43,19	37,1	198,78	1135,15		194,45
1	1	Итого за день:			1910	77,21	76,84	313,3	2164,9		406,38
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе куриного панированная жареная	100	22	19,6	10	284,8	496	60,71
				Картофель отварной с маслом	180	4,2	3,98	11,1	221,12	473	39,56
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		822	35,48	37,72	84,9	976,32		225,57
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	25/250/1	5,12	7,56	13,27	175,65	103	32,87
			2 блюдо	Тефтели из говядины	100/50	14,1	8,15	21,12	215,4	423	76,97
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежей уапусты	100/1	3,4	3,7	6,5	71,25	81	18,23
			напиток	Нектар фруктовый	200	0,4	0,4	14,2	58,6	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булочка "Школьная с крошкой"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1040	37,4	38,51	176,95	1163,3		180,81
2	2	Итого за день:			1862	72,88	76,23	261,85	2139,62		406,38

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	7,47	14,05	46,7	384,7	297	91,43
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,2	1,2	27,2	110	ако	12,4
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	63,7
			итого		600	16,55	27,79	121,9	879,1		209,43
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	25/250/1	12,12	7,3	27,6	182,25	102	29,63
			2 блюдо	Гуляш	100	13,9	10,8	3,8	165,8	401	85,43
			гарнир	Каша пшеничная с мясом	180	6,4	9,41	27,2	223,5	255	12,69
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	21,81
			напиток	Сок фруктовый с индивидуальной упаковке	1/200	0,2		20,8	88,8	пп	25,63
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		990	44,3	40,66	166,53	1132,5		196,95
2	3	Итого за день:			1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные со сметаной	150/40	16,56	13,5	21,7	374,1	294	99,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	3,19
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	46,99
			итого		625	29,24	30,24	88,1	971,5		200,2
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	25/250/20/1	8,25	10,2	7,89	174,14	82	43,13
			2 блюдо	Биточки рубленые из мяса птицы	100	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	28,24
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булочка"Домашняя"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	8,63
			итого		1010	46,37	53,1	203,87	1117,69		206,18
2	4	Итого за день:			1635	75,61	83,34	291,97	2089,19		406,38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	120	17,25	7,5	8,25	259,2	286	58,17
				Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	пп	39,65
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	64,61
			итого		667	29,63	21,84	78,55	769,6		209,76
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с клецками, филе куриное, зелень	25/250/1	6,25	4,12	8,14	187,8	195	43,13
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	275	13,65	11,55	44,25	209,1	351	67,35
				Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	45,8
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с творогом	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	19,18
			итого		985	31,68	28,82	198,78	1135,15		196,62
			Итого за день:			1652	61,31	50,66	230,57	1727,45	406,38
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с изюмом	250	16,2	7,8	68,12	287,1	190	37,96
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	17,27
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Хачапури с сыром	100	4,1	8,5	22,5	214,5	пп	44,32
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		810	32,98	33,04	157,02	1099		211,93
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	35/250/1	2,2	2,8	15,4	106	104	42,78
			2 блюдо	Куры отварные	120	14,25	7,55	6,24	217,8	439	67,85
			гарнир	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	34,4
			напиток	Компот из смеси фруктов с/м с витамином "С"	200	7,9	9,4	55,5	84,3	631	20,39
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		1020	41,53	41,1	193,77	1095,75		200,63
2	6	Итого за день:			1830	74,51	74,14	350,79	2194,75		406,38
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Биточки рубленые из мяса птицы	100/5	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,8	4,2	18,4	213	ако	5,38
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33

3	1	Обед		Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		820	34,02	39,74	114,52	1029,75		211,93
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, филе куриное, зелень	25/250/1	5,51	4,85	22,5	186,5	103	33,82
			2 блюдо	Филе куриное в соусе	100/100	12,9	5,4	5,5	167,7	445	75,27
			гарнир	Картофельное пюре	180	5,2	4,3	28,15	224,5	472	29,82
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	15,81
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
3	1	Итого за день:	хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булка "Маковка"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1090	43,19	37,1	198,78	1135,15		194,45
					1910	77,21	76,84	313,3	2164,9		406,38
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе куриного панированная жареная	100	22	19,6	10	284,8	496	60,71
				Картофель отварной с маслом	180	4,2	3,98	11,1	221,12	473	39,56
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Огурец свежий	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		822	35,48	37,72	84,9	976,32		225,57
3	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	25/250/1	5,12	7,56	13,27	175,65	103	32,87
			2 блюдо	Тефтели из говядины	100/50	14,1	8,15	21,12	215,4	423	76,97
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежей уапусты	100/1	3,4	3,7	6,5	71,25	81	18,23
			напиток	Нектар фруктовый	200	0,4	0,4	14,2	58,6	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булочка "Школьная с крошкой"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	14,07
			итого		1040	37,4	38,51	176,95	1163,3		180,81
			Итого за день:		1862	72,88	76,23	261,85	2139,62		406,38
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160	7,47	14,05	46,7	384,7	297	91,43
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,2	1,2	27,2	110	ако	12,4
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Помидоры свежие	100	3,4	3,7	6,5	71,25	70	29,33
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	63,7
			итого		600	16,55	27,79	121,9	879,1		209,43
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
3	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	25/250/1	12,12	7,3	27,6	182,25	102	29,63
			2 блюдо	Гуляш	100	13,9	10,8	3,8	165,8	401	85,43
			гарнир	Каша пшеничная с мясом	180	6,4	9,41	27,2	223,5	255	12,69
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	21,81
			напиток	Сок фруктовый с индивидуальной упаковке	1/200	0,2		20,8	88,8	пп	25,63
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		990	44,3	40,66	166,53	1132,5		196,95
			Итого за день:		1590	60,85	68,45	288,43	2011,6		406,38
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные со сметаной	150/40	16,56	13,5	21,7	374,1	294	99,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	3,19
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	46,99
			итого		625	29,24	30,24	88,1	971,5		200,2
			Итого за день:		1635	75,61	83,34	291,97	2089,19		406,38
			Итого за день:		1635	75,61	83,34	291,97	2089,19		406,38
3	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	25/250/20/1	8,25	10,2	7,89	174,14	82	43,13
			2 блюдо	Биточки рубленые из мяса птицы	100	12,44	11,1	12,12	145,6	461	55,39
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9,25	41,23	241,5	469	13,4
				Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	28,24
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Булочка"Домашняя"	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	8,63
			итого		1010	46,37	53,1	203,87	1117,69		206,18
			Итого за день:		1635	75,61	83,34	291,97	2089,19		406,38
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	120	17,25	7,5	8,25	259,2	286	58,17
				Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	пп	39,65
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	1,4	1,6	15,8	86	377	5,43
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко/банан/апельсин	150	1	1	18,3	88	пп	64,61
			итого		667	29,63	21,84	78,55	769,6		209,76
			Итого за день:		667	29,63	21,84	78,55	769,6		209,76

3	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с клецками, филе куриное, зелень	25/250/1	6,25	4,12	8,14	187,8	195	43,13
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	275	13,65	11,55	44,25	209,1	351	67,35
				Салат из свежих помидоров	100	3,4	3,7	6,5	71,25	23	45,8
			напиток	Сок фруктовый	200	7,9	9,4	55,5	84,3	пп	19
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с творогом	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	19,18
			итого		985	31,68	28,82	198,78	1135,15		196,62
3	5	Итого за день:			1652	61,31	50,66	230,57	1727,45		406,38
3	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с изюмом	250	16,2	7,8	68,12	287,1	190	37,96
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	213	642	17,27
			хлеб	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Хачапури с сыром	100	4,1	8,5	22,5	214,5	пп	44,32
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	22	12,01
				Сыр твердый	15	2,9	3,54	0,04	44,4	23	23,23
			фрукты	Яблоко	150	1	1	18,3	88	пп	66,48
			итого		810	32,98	33,04	157,02	1099		211,93
3	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зелень	35/250/1	2,2	2,8	15,4	106	104	42,78
			2 блюдо	Куры отварные	120	14,25	7,55	6,24	217,8	439	67,85
			гарнир	Каша гречневая с маслом	180	5,5	8,2	29,5	215,5	257	13,45
				Салат витаминный	100	3,4	3,7	6,5	71,25	48	34,4
			напиток	Компот из смеси фруктов с/м с витамином "С"	200	7,9	9,4	55,5	84,3	631	20,39
			хлеб бел.	йодированный	30	2,43	0,3	14,64	110,4	пп	3,19
			хлеб черн.	ржаной	30	1,45	0,45	14,89	75,5	пп	3,47
				Пирожок печеный с фруктовой начинкой	75	4,4	8,7	51,1	215	пп	15,1
			итого		1020	41,53	41,1	193,77	1095,75		200,63
3	6	Итого за день:			1830	74,51	74,14	350,79	2194,75		406,38