

# Типовое меню

для организованного питания детей

в период летнего оздоровления



Меню разработано в ПС «Мониторинг питания и здоровья»  
(Доступно на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены"  
Роспотребнадзора)

Рецептуры блюд меню заимствованы из сборников рецептов,  
доступных в ПС "Мониторинг питания и здоровья"  
и на официальном сайте



# Типовое меню для организации питания детей в период летнего отдыха и оздоровления

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.39	193.37	141.06	27.25	135.62	1.48	49	10.38	20.28
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16.6</b>	<b>14.5</b>	<b>86.4</b>	<b>542.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>97.87</b>	<b>0.27</b>	<b>28.39</b>	<b>844.6</b>	<b>448.4</b>	<b>382.31</b>	<b>62.81</b>	<b>299.79</b>	<b>3.95</b>	<b>50.66</b>	<b>23.08</b>	<b>132.72</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>304</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9	0.13	0.12	26.97	0.1	11.57	183.35	708.14	44.75	32	95.74	1.17	32.25	0.88	48.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.5	7.3	260.1	0.23	1.84	5198.57	0.02	13.65	295.07	274.43	51.88	19.38	302.92	6.29	37.32	36.22	242.45
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37.2</b>	<b>30.6</b>	<b>110.9</b>	<b>867.4</b>	<b>0.67</b>	<b>2.18</b>	<b>5592.43</b>	<b>0.12</b>	<b>191.05</b>	<b>1344.58</b>	<b>1907.4</b>	<b>238.56</b>	<b>129.73</b>	<b>619.51</b>	<b>12.09</b>	<b>90.49</b>	<b>60.07</b>	<b>333.53</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0.8	1.5	3.63
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>24.3</b>	<b>7.1</b>	<b>52.8</b>	<b>372.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.31</b>	<b>132.56</b>	<b>0.11</b>	<b>80.82</b>	<b>112.39</b>	<b>173.54</b>	<b>249.46</b>	<b>30.09</b>	<b>236.01</b>	<b>1.3</b>	<b>21.4</b>	<b>31.54</b>	<b>44.51</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	3.7	12.9	11.3	176	0.05	0.08	80.39	0.17	35.63	308.46	531.99	123.55	37.28	63.17	1.34	2001.3	0.72	24.83
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>25.2</b>	<b>29.3</b>	<b>59.3</b>	<b>601.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>108.6</b>	<b>0.25</b>	<b>43.78</b>	<b>871.2</b>	<b>1032.09</b>	<b>260.44</b>	<b>94.16</b>	<b>335.97</b>	<b>6.35</b>	<b>2022.25</b>	<b>15.57</b>	<b>98.36</b>

	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3	0.01	0	6.8	0	0	55	13.3	2.6	1.7	9.4	0.13	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>6</b>	<b>14.6</b>	<b>139.5</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>50.8</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>155</b>	<b>305.3</b>	<b>242.6</b>	<b>29.7</b>	<b>189.4</b>	<b>0.33</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2750</b>	<b>110.7</b>	<b>87.5</b>	<b>357</b>	<b>2657.4</b>	<b>1.31</b>	<b>3.46</b>	<b>6082.26</b>	<b>0.75</b>	<b>357.44</b>	<b>3339.77</b>	<b>4170.73</b>	<b>1383.37</b>	<b>370.49</b>	<b>1710.68</b>	<b>24.42</b>	<b>2202.8</b>	<b>134.26</b>	<b>649.12</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.87	7.04	7.31	21.58	0.24	0	0.46	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4	0.06	0.41	182.76	2.18	0.3	254.05	180.08	109.54	16.75	202.68	2.09	42.25	26.06	62.63
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19.5</b>	<b>68.1</b>	<b>530.7</b>	<b>0.24</b>	<b>0.53</b>	<b>219.06</b>	<b>2.18</b>	<b>14.66</b>	<b>778.51</b>	<b>766.26</b>	<b>206.87</b>	<b>97.9</b>	<b>334.94</b>	<b>5.32</b>	<b>43.76</b>	<b>38.16</b>	<b>73</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>125.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-6г	Рис отварной	170	4.1	5.5	41.3	230.7	0.04	0.03	20.81	0.1	0	173.17	52.76	120.87	26.73	82.25	0.56	23.52	8.2	30.82
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7	0.11	0.12	379.28	0.21	3.28	139.04	511.93	63.17	67.23	250.83	1.26	172.32	14.78	757.79
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6	0	0	0.86	0	1.08	1.27	14.34	58.69	1.1	6.12	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>33.8</b>	<b>29.3</b>	<b>122.5</b>	<b>888.9</b>	<b>0.37</b>	<b>0.29</b>	<b>1512.81</b>	<b>0.31</b>	<b>15.97</b>	<b>1114.12</b>	<b>1174.05</b>	<b>322.16</b>	<b>164.59</b>	<b>521.78</b>	<b>6.08</b>	<b>228.51</b>	<b>41.01</b>	<b>848.69</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12.5</b>	<b>13.6</b>	<b>52.7</b>	<b>383.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.43</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>61.4</b>	<b>83</b>	<b>455</b>	<b>250</b>	<b>45</b>	<b>211</b>	<b>0.5</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>17</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	0.47	15.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	170	5.1	6.2	30.1	196.8	0.16	0.15	9.46	0	12.37	192.03	783.74	70.35	37.78	123.1	1.33	34.95	1.7	57.46
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>25.7</b>	<b>58.2</b>	<b>558.7</b>	<b>0.27</b>	<b>0.31</b>	<b>119.07</b>	<b>0.02</b>	<b>25.5</b>	<b>574.78</b>	<b>1334.55</b>	<b>232.95</b>	<b>89.12</b>	<b>347.66</b>	<b>5.92</b>	<b>68.05</b>	<b>8.01</b>	<b>137.61</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40



	<b>Завтрак</b>																			
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174.3	0.23	2.12	183.67	271.33	140.16	50.08	199.91	1.21	29.37	17.86	81.29
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>12</b>	<b>76.2</b>	<b>505.9</b>	<b>0.25</b>	<b>0.4</b>	<b>1192.9</b>	<b>0.23</b>	<b>29.12</b>	<b>601.8</b>	<b>600.78</b>	<b>316.59</b>	<b>89.15</b>	<b>348.79</b>	<b>3.56</b>	<b>36.22</b>	<b>29.54</b>	<b>206.53</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>304</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.26	330.3	53.84	20.24	40.42	0.74	14.31	0.35	16.88
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	26.94	29	80.47	1.48	15.96	2.01	28.88
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	225.49	571.73	84.39	38.32	93.65	1.35	36.51	0.75	54.17
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96	29.68	57.64	129.35	1.23	15.38	16.55	92.07
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2	0	0.02	1.35	0	0.27	1.76	161.51	71.95	19.97	16.25	0.6	0.12	0.06	0.9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>38.1</b>	<b>29.3</b>	<b>117.5</b>	<b>886.4</b>	<b>0.49</b>	<b>0.37</b>	<b>687.44</b>	<b>0.03</b>	<b>68.2</b>	<b>1209.98</b>	<b>1828.24</b>	<b>305.89</b>	<b>195.57</b>	<b>475.97</b>	<b>7.84</b>	<b>85.35</b>	<b>37.3</b>	<b>203.12</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6	0.43	0.36	39.6	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13.1</b>	<b>6.9</b>	<b>69.1</b>	<b>390.6</b>	<b>0.55</b>	<b>0.45</b>	<b>67.65</b>	<b>0.02</b>	<b>13.26</b>	<b>307.69</b>	<b>707.26</b>	<b>222.15</b>	<b>86.82</b>	<b>245.53</b>	<b>1.48</b>	<b>28.86</b>	<b>3.8</b>	<b>13.46</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85	820.62	26.19	44.56	230.74	3.44	44.88	0.4	99.23
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>555</b>	<b>26.3</b>	<b>19.8</b>	<b>57.9</b>	<b>513.8</b>	<b>0.26</b>	<b>0.26</b>	<b>35.64</b>	<b>0.08</b>	<b>18.7</b>	<b>706.06</b>	<b>1079</b>	<b>131.09</b>	<b>80.72</b>	<b>349.51</b>	<b>6.36</b>	<b>48.73</b>	<b>12.63</b>	<b>120.06</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3	0.01	0	6.8	0	0	55	13.3	2.6	1.7	9.4	0.13	0	0	0
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>6</b>	<b>14.6</b>	<b>139.5</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>50.8</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>155</b>	<b>305.3</b>	<b>242.6</b>	<b>29.7</b>	<b>189.4</b>	<b>0.33</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2700</b>	<b>108.5</b>	<b>74</b>	<b>368.3</b>	<b>2570.6</b>	<b>1.68</b>	<b>1.9</b>	<b>2134.43</b>	<b>0.36</b>	<b>142.68</b>	<b>2992.53</b>	<b>4824.58</b>	<b>1228.32</b>	<b>505.96</b>	<b>1639.2</b>	<b>19.97</b>	<b>217.16</b>	<b>87.27</b>	<b>583.17</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.1	226.54	151.57	39.2	206.32	2.19	49.55	33.06	21.48
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14.3</b>	<b>10.6</b>	<b>89.7</b>	<b>511.2</b>	<b>0.28</b>	<b>0.24</b>	<b>48.51</b>	<b>0.13</b>	<b>22.19</b>	<b>784.44</b>	<b>731.11</b>	<b>255.53</b>	<b>77.46</b>	<b>306.79</b>	<b>7.37</b>	<b>53.51</b>	<b>45.51</b>	<b>39.65</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>125.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	200	1.5	6.3	9.5	100.3	0.05	0.06	56.2	0.2	4.47	171.9	266.59	71.74	17.51	37.42	0.67	1685.78	0.96	20.99
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9	0.13	0.12	26.97	0.1	11.57	183.35	708.14	44.75	32	95.74	1.17	32.25	0.88	48.5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3	0.21	0.24	99.41	0.18	0.58	271.17	427.69	149.3	41.43	295.75	0.93	86.54	50.45	545.59
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6	0	0	0.86	0	1.08	1.27	14.34	58.69	1.1	6.12	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>41.9</b>	<b>46</b>	<b>100.4</b>	<b>982.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.55</b>	<b>383.44</b>	<b>0.48</b>	<b>177.7</b>	<b>1203.19</b>	<b>1713.21</b>	<b>358.63</b>	<b>127.19</b>	<b>557.93</b>	<b>5.68</b>	<b>1808.89</b>	<b>69.88</b>	<b>629.38</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	0.06	0.04	11.2	0	84	18.2	275.8	47.6	18.2	32.2	0.42	2.8	0.7	23.8
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8	0.09	0.02	0	0	0	349.6	77.6	16	10.4	54.4	0.96	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14.3</b>	<b>7.2</b>	<b>65</b>	<b>381.9</b>	<b>0.63</b>	<b>0.46</b>	<b>55.2</b>	<b>0</b>	<b>85.4</b>	<b>437.8</b>	<b>611.4</b>	<b>279.6</b>	<b>60.6</b>	<b>274.6</b>	<b>1.58</b>	<b>2.8</b>	<b>0.7</b>	<b>23.8</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>31.5</b>	<b>19.3</b>	<b>66.2</b>	<b>564.9</b>	<b>0.32</b>	<b>0.34</b>	<b>1254.13</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>828.09</b>	<b>1226.34</b>	<b>235.62</b>	<b>166.48</b>	<b>421.38</b>	<b>5.58</b>	<b>69.7</b>	<b>29.88</b>	<b>229.9</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6	0.04	0.23	39.6	0	0.54	90	262.8	223.2	25.2	165.6	0.18	16.2	1.8	36
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7.3</b>	<b>4.8</b>	<b>20.4</b>	<b>153.6</b>	<b>0.08</b>	<b>0.24</b>	<b>39.6</b>	<b>0</b>	<b>0.54</b>	<b>205</b>	<b>297.8</b>	<b>228.8</b>	<b>34</b>	<b>188.4</b>	<b>0.7</b>	<b>16.2</b>	<b>1.8</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2820</b>	<b>109.9</b>	<b>88.1</b>	<b>372.1</b>	<b>2719.6</b>	<b>1.93</b>	<b>1.85</b>	<b>1830.88</b>	<b>0.61</b>	<b>310.6</b>	<b>3462.52</b>	<b>4819.86</b>	<b>1378.18</b>	<b>479.73</b>	<b>1785.1</b>	<b>21.51</b>	<b>1951.1</b>	<b>147.77</b>	<b>958.73</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.87	7.04	7.31	21.58	0.24	0	0.46	0
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.49	358.94	25.67	332.7	2.23	39.07	28.43	58.16
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26.5</b>	<b>51.3</b>	<b>547.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.57</b>	<b>254.45</b>	<b>2.34</b>	<b>14.61</b>	<b>884.45</b>	<b>711.31</b>	<b>453.19</b>	<b>96.93</b>	<b>451.85</b>	<b>5.32</b>	<b>40.38</b>	<b>39.47</b>	<b>67.41</b>



53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7.4	5.4	9.6	116.8	0.1	0.1	81.91	0.07	4.89	113.53	377.8	81.51	23	98.13	0.69	31.5	12.24	152.94
54-21г	Горошница	170	16.4	1.5	38.3	232.1	0.5	0.1	1.02	0	0	188.03	615.94	141.61	79.23	243.67	5.04	27	9.8	25.5
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	180	0.2	1	10.7	53	0	0.01	32.4	0	17.28	0.95	35.43	56.09	5.64	5.31	0.28	0.24	0.18	2.57
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>48.4</b>	<b>32.4</b>	<b>116.8</b>	<b>950.9</b>	<b>0.81</b>	<b>0.42</b>	<b>213.87</b>	<b>0.29</b>	<b>30.82</b>	<b>1018.24</b>	<b>1567.8</b>	<b>360.27</b>	<b>167.57</b>	<b>640</b>	<b>10.74</b>	<b>81.01</b>	<b>39.06</b>	<b>260.97</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6	0.43	0.36	39.6	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>65.6</b>	<b>394.9</b>	<b>0.54</b>	<b>0.45</b>	<b>82.72</b>	<b>0.14</b>	<b>13.26</b>	<b>340.88</b>	<b>700.34</b>	<b>221.63</b>	<b>85.72</b>	<b>243.73</b>	<b>1.47</b>	<b>33.42</b>	<b>4.35</b>	<b>13.67</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9	0.39	2.08	5681.63	0.22	30.38	319.15	1073.86	39.15	55.29	405.51	8.29	44.28	41.35	318.78
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>30.2</b>	<b>12.9</b>	<b>77.8</b>	<b>546.9</b>	<b>0.5</b>	<b>2.14</b>	<b>5686.76</b>	<b>0.23</b>	<b>41.3</b>	<b>884.88</b>	<b>1307.69</b>	<b>145.55</b>	<b>87.92</b>	<b>509.75</b>	<b>10.94</b>	<b>46.32</b>	<b>52.23</b>	<b>349.31</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6	0.01	0.01	1.1	0	0	33	11	2.9	2	9	0.21	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>142.6</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>45.1</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>135</b>	<b>299</b>	<b>238.9</b>	<b>34</b>	<b>201</b>	<b>0.41</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>135.4</b>	<b>73</b>	<b>379</b>	<b>2711</b>	<b>2.17</b>	<b>3.8</b>	<b>6193.47</b>	<b>0.87</b>	<b>126.35</b>	<b>2977.52</b>	<b>4634.37</b>	<b>1355.08</b>	<b>467.71</b>	<b>2043.03</b>	<b>27.17</b>	<b>213.72</b>	<b>150.13</b>	<b>835.62</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.39	193.37	141.06	27.25	135.62	1.48	49	10.38	20.28
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16.6</b>	<b>14.5</b>	<b>86.4</b>	<b>542.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>97.87</b>	<b>0.27</b>	<b>28.39</b>	<b>844.6</b>	<b>448.4</b>	<b>382.31</b>	<b>62.81</b>	<b>299.79</b>	<b>3.95</b>	<b>50.66</b>	<b>23.08</b>	<b>132.72</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>125.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28



54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9	0.13	0.12	26.97	0.1	11.57	183.35	708.14	44.75	32	95.74	1.17	32.25	0.88	48.5	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.5	7.3	260.1	0.23	1.84	5198.57	0.02	13.65	295.07	274.43	51.88	19.38	302.92	6.29	37.32	36.22	242.45	
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37.2</b>	<b>30.6</b>	<b>110.9</b>	<b>867.4</b>	<b>0.67</b>	<b>2.18</b>	<b>5592.43</b>	<b>0.12</b>	<b>191.05</b>	<b>1344.58</b>	<b>1907.4</b>	<b>238.56</b>	<b>129.73</b>	<b>619.51</b>	<b>12.09</b>	<b>90.49</b>	<b>60.07</b>	<b>333.53</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-6г	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0	
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0.8	1.5	3.63	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>24.3</b>	<b>7.1</b>	<b>52.8</b>	<b>372.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.31</b>	<b>132.56</b>	<b>0.11</b>	<b>80.82</b>	<b>112.39</b>	<b>173.54</b>	<b>249.46</b>	<b>30.09</b>	<b>236.01</b>	<b>1.3</b>	<b>21.4</b>	<b>31.54</b>	<b>44.51</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6	
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33	
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>25.9</b>	<b>21</b>	<b>68.3</b>	<b>565.5</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>152.91</b>	<b>0.17</b>	<b>40.03</b>	<b>773.52</b>	<b>1007.32</b>	<b>283.63</b>	<b>89</b>	<b>337.78</b>	<b>6.22</b>	<b>46.88</b>	<b>14.9</b>	<b>105.04</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3	0.01	0	6.8	0	0	55	13.3	2.6	1.7	9.4	0.13	0	0	0	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>6</b>	<b>14.6</b>	<b>139.5</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>50.8</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>155</b>	<b>305.3</b>	<b>242.6</b>	<b>29.7</b>	<b>189.4</b>	<b>0.33</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2760</b>	<b>111.4</b>	<b>79.4</b>	<b>363.4</b>	<b>2613</b>	<b>1.31</b>	<b>3.39</b>	<b>6076.57</b>	<b>0.67</b>	<b>349.69</b>	<b>3234.09</b>	<b>4081.96</b>	<b>1416.56</b>	<b>355.33</b>	<b>1718.49</b>	<b>24.49</b>	<b>227.43</b>	<b>133.59</b>	<b>655.8</b>	
	<b>Неделя 2 Вторник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.87	7.04	7.31	21.58	0.24	0	0.46	0	
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4	0.06	0.41	182.76	2.18	0.3	254.05	180.08	109.54	16.75	202.68	2.09	42.25	26.06	62.63	
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2	
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19.5</b>	<b>68.1</b>	<b>530.7</b>	<b>0.24</b>	<b>0.53</b>	<b>219.06</b>	<b>2.18</b>	<b>14.66</b>	<b>778.51</b>	<b>766.26</b>	<b>206.87</b>	<b>97.9</b>	<b>334.94</b>	<b>5.32</b>	<b>43.76</b>	<b>38.16</b>	<b>73</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62	
54-6г	Рис отварной	170	4.1	5.5	41.3	230.7	0.04	0.03	20.81	0.1	0	173.17	52.76	120.87	26.73	82.25	0.56	23.52	8.2	30.82	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7	0.11	0.12	379.28	0.21	3.28	139.04	511.93	63.17	67.23	250.83	1.26	172.32	14.78	757.79	

54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6	0	0	0.86	0	1.08	1.27	14.34	58.69	1.1	6.12	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>33.8</b>	<b>29.3</b>	<b>122.5</b>	<b>888.9</b>	<b>0.37</b>	<b>0.29</b>	<b>1512.81</b>	<b>0.31</b>	<b>15.97</b>	<b>1114.12</b>	<b>1174.05</b>	<b>322.16</b>	<b>164.59</b>	<b>521.78</b>	<b>6.08</b>	<b>228.51</b>	<b>41.01</b>	<b>848.69</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12.2</b>	<b>13.5</b>	<b>49.9</b>	<b>369.9</b>	<b>0.52</b>	<b>0.42</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>78.4</b>	<b>366.5</b>	<b>240.5</b>	<b>39.7</b>	<b>199.9</b>	<b>0.27</b>	<b>0.21</b>	<b>0.07</b>	<b>105.21</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	0.47	15.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	170	5.1	6.2	30.1	196.8	0.16	0.15	9.46	0	12.37	192.03	783.74	70.35	37.78	123.1	1.33	34.95	1.7	57.46
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>25.7</b>	<b>58.2</b>	<b>558.7</b>	<b>0.27</b>	<b>0.31</b>	<b>119.07</b>	<b>0.02</b>	<b>25.5</b>	<b>574.78</b>	<b>1334.55</b>	<b>232.95</b>	<b>89.12</b>	<b>347.66</b>	<b>5.92</b>	<b>68.05</b>	<b>8.01</b>	<b>137.61</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Баранка простая	10	1	0.1	6.4	31	0.02	0.01	0	0	0	57.5	17.5	2.8	4.4	11.4	0.26	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>5.1</b>	<b>16</b>	<b>137.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.31</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>2.6</b>	<b>157.5</b>	<b>309.5</b>	<b>242.8</b>	<b>32.4</b>	<b>191.4</b>	<b>0.46</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>98</b>	<b>93.1</b>	<b>349.7</b>	<b>2628.2</b>	<b>1.52</b>	<b>1.88</b>	<b>1945.94</b>	<b>2.51</b>	<b>257.73</b>	<b>2703.31</b>	<b>4216.86</b>	<b>1325.28</b>	<b>493.71</b>	<b>1635.68</b>	<b>18.05</b>	<b>358.53</b>	<b>91.25</b>	<b>1204.51</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	346.66	274.05	157.64	62.83	233.38	1.83	51.25	14.56	62.28
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.75	42.79	63.35	7.22	9.68	0.93	0.33	0.1	11.43
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14.6</b>	<b>13.1</b>	<b>84.6</b>	<b>513.4</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>64.5</b>	<b>0.13</b>	<b>22.16</b>	<b>756.66</b>	<b>753.54</b>	<b>257.94</b>	<b>98.9</b>	<b>325.01</b>	<b>6.88</b>	<b>55.42</b>	<b>25.45</b>	<b>89.84</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>304</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.99	170.47	16.14	12.89	28.53	0.55	10.48	0.18	15.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9	0.09	0.09	102.43	0.04	7.46	159.01	485.52	18.07	25.72	92.08	1.39	25.86	0.69	48.94
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223	0.07	0.03	20.81	0.1	0	168.91	60.97	119.94	8.15	46.13	0.83	23.53	0.07	13.51
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	13.5	0	0.02	0.05	0.16	97.27	1.9	3.88	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35





54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>31.5</b>	<b>19.3</b>	<b>66.2</b>	<b>564.9</b>	<b>0.32</b>	<b>0.34</b>	<b>1254.13</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>828.09</b>	<b>1226.34</b>	<b>235.62</b>	<b>166.48</b>	<b>421.38</b>	<b>5.58</b>	<b>69.7</b>	<b>29.88</b>	<b>229.9</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6	0.04	0.23	39.6	0	0.54	90	262.8	223.2	25.2	165.6	0.18	16.2	1.8	36
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7.3</b>	<b>4.8</b>	<b>20.4</b>	<b>153.6</b>	<b>0.08</b>	<b>0.24</b>	<b>39.6</b>	<b>0</b>	<b>0.54</b>	<b>205</b>	<b>297.8</b>	<b>228.8</b>	<b>34</b>	<b>188.4</b>	<b>0.7</b>	<b>16.2</b>	<b>1.8</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>112.8</b>	<b>87.1</b>	<b>371.3</b>	<b>2719.6</b>	<b>1.9</b>	<b>1.82</b>	<b>1829.63</b>	<b>0.41</b>	<b>479.89</b>	<b>3354.64</b>	<b>4751.02</b>	<b>1402.17</b>	<b>529</b>	<b>1774.75</b>	<b>20.53</b>	<b>280.57</b>	<b>145.61</b>	<b>952.5</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.87	7.04	7.31	21.58	0.24	0	0.46	0
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.49	358.94	25.67	332.7	2.23	39.07	28.43	58.16
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26.5</b>	<b>51.3</b>	<b>547.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.57</b>	<b>254.45</b>	<b>2.34</b>	<b>14.61</b>	<b>884.45</b>	<b>711.31</b>	<b>453.19</b>	<b>96.93</b>	<b>451.85</b>	<b>5.32</b>	<b>40.38</b>	<b>39.47</b>	<b>67.41</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>304</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7	0.04	0.06	1202	0	3.6	14.62	292.85	32.23	43.2	49.6	1.02	3.11	0.12	33.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9	0.24	0.13	21.75	0.1	0	169.37	248.6	52.83	136.18	205.12	4.59	25.25	3.99	18.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	110	16.5	17.1	2.6	230.2	0.05	0.14	117.89	0.02	0.49	118.57	289.08	69.82	22.58	166.99	2.23	18.16	0.2	66.8
54-6хн	Компот из вишни	180	0.3	0.1	9.2	38.5	0.01	0.01	3.68	0	2.25	5.53	76.89	56.95	8.17	9.41	0.17	0.72	0.03	4.68
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>38.6</b>	<b>31.2</b>	<b>119.3</b>	<b>911.5</b>	<b>0.49</b>	<b>0.42</b>	<b>1479.98</b>	<b>0.12</b>	<b>13.11</b>	<b>897.52</b>	<b>1301.35</b>	<b>268.01</b>	<b>251.85</b>	<b>560.16</b>	<b>10.71</b>	<b>66.32</b>	<b>17.61</b>	<b>154.8</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Слойка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11.1</b>	<b>13.8</b>	<b>55.6</b>	<b>390.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>46.4</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>116.8</b>	<b>478</b>	<b>262.8</b>	<b>42.4</b>	<b>199.2</b>	<b>2.96</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.68	267.36	116.58	43.81	193.2	2.21	38.67	7.35	81.73
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21.6</b>	<b>16.2</b>	<b>79.1</b>	<b>548.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>386.3</b>	<b>0.1</b>	<b>30.36</b>	<b>657.17</b>	<b>642.44</b>	<b>209.31</b>	<b>84.82</b>	<b>290.87</b>	<b>5.29</b>	<b>41.84</b>	<b>18.2</b>	<b>105.69</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5</b>	<b>21.6</b>	<b>153</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>100</b>	<b>272</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2705</b>	<b>103.3</b>	<b>92.7</b>	<b>359.9</b>	<b>2685.1</b>	<b>1.13</b>	<b>1.86</b>	<b>2311.13</b>	<b>2.62</b>	<b>80.48</b>	<b>2667.94</b>	<b>3709.1</b>	<b>1445.31</b>	<b>530</b>	<b>1720.08</b>	<b>24.88</b>	<b>185.74</b>	<b>83.4</b>	<b>419.9</b>
	<b>Неделя 2 Воскресенье</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.3	159.44	223.94	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37</b>	<b>12.6</b>	<b>70.2</b>	<b>541.3</b>	<b>0.21</b>	<b>0.44</b>	<b>65.02</b>	<b>0.15</b>	<b>27.37</b>	<b>586.52</b>	<b>455.54</b>	<b>378.73</b>	<b>68.5</b>	<b>418.55</b>	<b>3.21</b>	<b>34.97</b>	<b>50.49</b>	<b>171.67</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>125.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7.4	5.4	9.6	116.8	0.1	0.1	81.91	0.07	4.89	113.53	377.8	81.51	23	98.13	0.69	31.5	12.24	152.94
54-21г	Горошница	170	16.4	1.5	38.3	232.1	0.5	0.1	1.02	0	0	188.03	615.94	141.61	79.23	243.67	5.04	27	9.8	25.5
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	180	0.2	1	10.7	53	0	0.01	32.4	0	17.28	0.95	35.43	56.09	5.64	5.31	0.28	0.24	0.18	2.57
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>48.4</b>	<b>32.4</b>	<b>116.8</b>	<b>950.9</b>	<b>0.81</b>	<b>0.42</b>	<b>213.87</b>	<b>0.29</b>	<b>30.82</b>	<b>1018.24</b>	<b>1567.8</b>	<b>360.27</b>	<b>167.57</b>	<b>640</b>	<b>10.74</b>	<b>81.01</b>	<b>39.06</b>	<b>260.97</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6	0.43	0.36	39.6	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>65.6</b>	<b>394.9</b>	<b>0.54</b>	<b>0.45</b>	<b>82.72</b>	<b>0.14</b>	<b>13.26</b>	<b>340.88</b>	<b>700.34</b>	<b>221.63</b>	<b>85.72</b>	<b>243.73</b>	<b>1.47</b>	<b>33.42</b>	<b>4.35</b>	<b>13.67</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9	0.39	2.08	5681.63	0.22	30.38	319.15	1073.86	39.15	55.29	405.51	8.29	44.28	41.35	318.78
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>30.2</b>	<b>12.9</b>	<b>77.8</b>	<b>546.9</b>	<b>0.5</b>	<b>2.14</b>	<b>5686.76</b>	<b>0.23</b>	<b>41.3</b>	<b>884.88</b>	<b>1307.69</b>	<b>145.55</b>	<b>87.92</b>	<b>509.75</b>	<b>10.94</b>	<b>46.32</b>	<b>52.23</b>	<b>349.31</b>

	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6	0.01	0.01	1.1	0	0	33	11	2.9	2	9	0.21	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>142.6</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>45.1</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>135</b>	<b>299</b>	<b>238.9</b>	<b>34</b>	<b>201</b>	<b>0.41</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>135.4</b>	<b>73.2</b>	<b>376.4</b>	<b>2702.4</b>	<b>2.15</b>	<b>3.74</b>	<b>6143.47</b>	<b>0.87</b>	<b>122.35</b>	<b>2969.52</b>	<b>4570.37</b>	<b>1365.08</b>	<b>457.71</b>	<b>2049.03</b>	<b>27.37</b>	<b>213.72</b>	<b>150.13</b>	<b>835.62</b>
	<b>Неделя 3 Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.39	193.37	141.06	27.25	135.62	1.48	49	10.38	20.28
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16.6</b>	<b>14.5</b>	<b>86.4</b>	<b>542.1</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>97.87</b>	<b>0.27</b>	<b>28.39</b>	<b>844.6</b>	<b>448.4</b>	<b>382.31</b>	<b>62.81</b>	<b>299.79</b>	<b>3.95</b>	<b>50.66</b>	<b>23.08</b>	<b>132.72</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	21.08	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9	0.13	0.12	26.97	0.1	11.57	183.35	708.14	44.75	32	95.74	1.17	32.25	0.88	48.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.5	7.3	260.1	0.23	1.84	5198.57	0.02	13.65	295.07	274.43	51.88	19.38	302.92	6.29	37.32	36.22	242.45
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	62.96	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37.2</b>	<b>30.6</b>	<b>110.9</b>	<b>867.4</b>	<b>0.67</b>	<b>2.18</b>	<b>5592.43</b>	<b>0.12</b>	<b>191.05</b>	<b>1344.58</b>	<b>1907.4</b>	<b>238.56</b>	<b>129.73</b>	<b>619.51</b>	<b>12.09</b>	<b>90.49</b>	<b>60.07</b>	<b>333.53</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0.8	1.5	3.63
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>24.3</b>	<b>7.1</b>	<b>52.8</b>	<b>372.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.31</b>	<b>132.56</b>	<b>0.11</b>	<b>80.82</b>	<b>112.39</b>	<b>173.54</b>	<b>249.46</b>	<b>30.09</b>	<b>236.01</b>	<b>1.3</b>	<b>21.4</b>	<b>31.54</b>	<b>44.51</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	3.7	12.9	11.3	176	0.05	0.08	80.39	0.17	35.63	308.46	531.99	123.55	37.28	63.17	1.34	2001.3	0.72	24.83
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>25.2</b>	<b>29.3</b>	<b>59.3</b>	<b>601.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>108.6</b>	<b>0.25</b>	<b>43.78</b>	<b>871.2</b>	<b>1032.09</b>	<b>260.44</b>	<b>94.16</b>	<b>335.97</b>	<b>6.35</b>	<b>2022.25</b>	<b>15.57</b>	<b>98.36</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	10	1	1	6.6	39.3	0.01	0	6.8	0	0	55	13.3	2.6	1.7	9.4	0.13	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>6</b>	<b>14.6</b>	<b>139.5</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>50.8</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>155</b>	<b>305.3</b>	<b>242.6</b>	<b>29.7</b>	<b>189.4</b>	<b>0.33</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>





	<b>Завтрак</b>																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	346.66	274.05	157.64	62.83	233.38	1.83	51.25	14.56	62.28	
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.75	42.79	63.35	7.22	9.68	0.93	0.33	0.1	11.43	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14.6</b>	<b>13.1</b>	<b>84.6</b>	<b>513.4</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>64.5</b>	<b>0.13</b>	<b>22.16</b>	<b>756.66</b>	<b>753.54</b>	<b>257.94</b>	<b>98.9</b>	<b>325.01</b>	<b>6.88</b>	<b>55.42</b>	<b>25.45</b>	<b>89.84</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>125.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.99	170.47	16.14	12.89	28.53	0.55	10.48	0.18	15.8	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9	0.09	0.09	102.43	0.04	7.46	159.01	485.52	18.07	25.72	92.08	1.39	25.86	0.69	48.94	
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223	0.07	0.03	20.81	0.1	0	168.91	60.97	119.94	8.15	46.13	0.83	23.53	0.07	13.51	
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	13.5	0	0.02	0.05	0.16	97.27	1.9	3.88	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.3</b>	<b>35.7</b>	<b>115.6</b>	<b>931.6</b>	<b>0.34</b>	<b>0.3</b>	<b>279.46</b>	<b>0.23</b>	<b>11.14</b>	<b>1154.09</b>	<b>1112.05</b>	<b>305.68</b>	<b>92.96</b>	<b>407.41</b>	<b>6.75</b>	<b>78.78</b>	<b>15.64</b>	<b>139.98</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12	
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40	
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>8.9</b>	<b>16.3</b>	<b>60.9</b>	<b>425</b>	<b>0.12</b>	<b>0.33</b>	<b>91.17</b>	<b>0.06</b>	<b>7.8</b>	<b>120.95</b>	<b>494.77</b>	<b>277.3</b>	<b>48.69</b>	<b>235.2</b>	<b>3.3</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3	0.13	0.09	182.92	0	1.09	241.53	388.14	32.07	138.03	260.2	2.21	32.29	12.19	81.55	
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>79.6</b>	<b>508.9</b>	<b>0.28</b>	<b>0.16</b>	<b>292</b>	<b>0</b>	<b>22.33</b>	<b>622.57</b>	<b>766.31</b>	<b>126.7</b>	<b>178.2</b>	<b>360.79</b>	<b>5.27</b>	<b>35.37</b>	<b>22.96</b>	<b>104.44</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40	
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6	0.01	0.01	1.1	0	0	33	11	2.9	2	9	0.21	0	0	0	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>142.6</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>45.1</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>135</b>	<b>299</b>	<b>238.9</b>	<b>34</b>	<b>201</b>	<b>0.41</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2720</b>	<b>94</b>	<b>81</b>	<b>386.7</b>	<b>2647.3</b>	<b>1.18</b>	<b>1.32</b>	<b>822.23</b>	<b>0.48</b>	<b>73.03</b>	<b>2793.27</b>	<b>3665.67</b>	<b>1226.52</b>	<b>466.75</b>	<b>1565.41</b>	<b>23.21</b>	<b>206.77</b>	<b>72.17</b>	<b>426.26</b>	
	<b>Неделя 3 Четверг</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174.3	0.23	2.12	183.67	271.33	140.16	50.08	199.91	1.21	29.37	17.86	81.29	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10	
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	





54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7	0.04	0.06	1202	0	3.6	14.62	292.85	32.23	43.2	49.6	1.02	3.11	0.12	33.8	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9	0.24	0.13	21.75	0.1	0	169.37	248.6	52.83	136.18	205.12	4.59	25.25	3.99	18.2	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	110	16.5	17.1	2.6	230.2	0.05	0.14	117.89	0.02	0.49	118.57	289.08	69.82	22.58	166.99	2.23	18.16	0.2	66.8	
54-6хн	Компот из вишни	180	0.3	0.1	9.2	38.5	0.01	0.01	3.68	0	2.25	5.53	76.89	56.95	8.17	9.41	0.17	0.72	0.03	4.68	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>38.6</b>	<b>31.2</b>	<b>119.3</b>	<b>911.5</b>	<b>0.49</b>	<b>0.42</b>	<b>1479.98</b>	<b>0.12</b>	<b>13.11</b>	<b>897.52</b>	<b>1301.35</b>	<b>268.01</b>	<b>251.85</b>	<b>560.16</b>	<b>10.71</b>	<b>66.32</b>	<b>17.61</b>	<b>154.8</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12	
Пром.	Слойка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11.1</b>	<b>13.8</b>	<b>55.6</b>	<b>390.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>46.4</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>116.8</b>	<b>478</b>	<b>262.8</b>	<b>42.4</b>	<b>199.2</b>	<b>2.96</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.68	267.36	116.58	43.81	193.2	2.21	38.67	7.35	81.73	
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21.6</b>	<b>16.2</b>	<b>79.1</b>	<b>548.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>386.3</b>	<b>0.1</b>	<b>30.36</b>	<b>657.17</b>	<b>642.44</b>	<b>209.31</b>	<b>84.82</b>	<b>290.87</b>	<b>5.29</b>	<b>41.84</b>	<b>18.2</b>	<b>105.69</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5</b>	<b>21.6</b>	<b>153</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>100</b>	<b>272</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2705</b>	<b>103.3</b>	<b>92.9</b>	<b>357.3</b>	<b>2676.5</b>	<b>1.11</b>	<b>1.8</b>	<b>2261.13</b>	<b>2.62</b>	<b>76.48</b>	<b>2659.94</b>	<b>3645.1</b>	<b>1455.31</b>	<b>520</b>	<b>1726.08</b>	<b>25.08</b>	<b>185.74</b>	<b>83.4</b>	<b>419.9</b>	
	<b>Неделя 3 Воскресенье</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.3	159.44	223.94	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63	
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37</b>	<b>12.6</b>	<b>70.2</b>	<b>541.3</b>	<b>0.21</b>	<b>0.44</b>	<b>65.02</b>	<b>0.15</b>	<b>27.37</b>	<b>586.52</b>	<b>455.54</b>	<b>378.73</b>	<b>68.5</b>	<b>418.55</b>	<b>3.21</b>	<b>34.97</b>	<b>50.49</b>	<b>171.67</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6	0.01	0.03	1.05	0	3.56	30.49	208.62	110.68	16.71	32.64	1.06	6.1	0.54	17.44	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7.4	5.4	9.6	116.8	0.1	0.1	81.91	0.07	4.89	113.53	377.8	81.51	23	98.13	0.69	31.5	12.24	152.94	
54-21г	Горошница	170	16.4	1.5	38.3	232.1	0.5	0.1	1.02	0	0	188.03	615.94	141.61	79.23	243.67	5.04	27	9.8	25.5	

54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	180	0.2	1	10.7	53	0	0.01	32.4	0	17.28	0.95	35.43	56.09	5.64	5.31	0.28	0.24	0.18	2.57
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>49</b>	<b>32.4</b>	<b>121.8</b>	<b>973.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.42</b>	<b>206.92</b>	<b>0.29</b>	<b>26.38</b>	<b>1042.33</b>	<b>1663.62</b>	<b>452.55</b>	<b>173.08</b>	<b>639.04</b>	<b>11.32</b>	<b>84.71</b>	<b>39.36</b>	<b>264.81</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6	0.43	0.36	39.6	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>65.6</b>	<b>394.9</b>	<b>0.54</b>	<b>0.45</b>	<b>82.72</b>	<b>0.14</b>	<b>13.26</b>	<b>340.88</b>	<b>700.34</b>	<b>221.63</b>	<b>85.72</b>	<b>243.73</b>	<b>1.47</b>	<b>33.42</b>	<b>4.35</b>	<b>13.67</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9	0.39	2.08	5681.63	0.22	30.38	319.15	1073.86	39.15	55.29	405.51	8.29	44.28	41.35	318.78
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>30.2</b>	<b>12.9</b>	<b>77.8</b>	<b>546.9</b>	<b>0.5</b>	<b>2.14</b>	<b>5686.76</b>	<b>0.23</b>	<b>41.3</b>	<b>884.88</b>	<b>1307.69</b>	<b>145.55</b>	<b>87.92</b>	<b>509.75</b>	<b>10.94</b>	<b>46.32</b>	<b>52.23</b>	<b>349.31</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6	0.01	0.01	1.1	0	0	33	11	2.9	2	9	0.21	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>6</b>	<b>15.6</b>	<b>142.6</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>45.1</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>135</b>	<b>299</b>	<b>238.9</b>	<b>34</b>	<b>201</b>	<b>0.41</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>136</b>	<b>73</b>	<b>386</b>	<b>2741.3</b>	<b>2.14</b>	<b>3.74</b>	<b>6086.52</b>	<b>0.87</b>	<b>280.91</b>	<b>2989.61</b>	<b>4692.19</b>	<b>1517.36</b>	<b>519.22</b>	<b>2052.07</b>	<b>27.35</b>	<b>217.42</b>	<b>150.43</b>	<b>839.46</b>

## Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	554.5	21.8	15.5	75.1	526.6	0.25	0.38	277.47	0.78	22.64	745.24	636.97	321.43	84.3	354.35	5.07	44.99	35.81	111.55
Второй завтрак	200	0.6	0.1	32.8	134.2	0.03	0.04	50	0	63.67	5.33	270	36.67	36	35.33	0.33	0	0	0
Обед	845	39.5	33.6	114.6	917.7	0.53	0.64	1433.04	0.22	72.2	1134.9	1505.89	310.94	161.14	539.3	8.6	314.58	40.08	366.43
Полдник	367.9	13.8	10.6	60	390	0.36	0.39	75.29	0.05	35.47	216.63	508.76	250.94	56.54	233.98	1.78	17.96	6.98	39.32
Ужин	559.3	26.3	18.6	68.6	546.5	0.3	0.53	1128.18	0.09	28.21	727.41	1053.14	192.6	111.16	373.04	6.51	239.11	22.6	163.94
Второй ужин	207.1	6.6	5.6	16.9	144.1	0.08	0.29	45.63	0.03	1.56	148.93	298.27	239.51	31.97	192.66	0.41	17.74	3.69	39.43
Среднее значение за период	2733.8	108.7	83.9	367.9	2659.1	1.55	2.27	905.92	1.17	223.75	2978.44	1485	1352.09	481.11	1728.66	22.7	634.38	109.16	720.67

# Типовое меню для организации питания детей в период летнего отдыха и оздоровления

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7	0.1	0.2	64.36	0.16	0.65	420.49	241.71	176.32	34.06	169.52	1.85	61.25	12.97	25.35
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18.5</b>	<b>16.8</b>	<b>97.4</b>	<b>614</b>	<b>0.25</b>	<b>0.31</b>	<b>110.74</b>	<b>0.3</b>	<b>28.52</b>	<b>928.7</b>	<b>496.74</b>	<b>417.57</b>	<b>69.62</b>	<b>333.69</b>	<b>4.32</b>	<b>62.91</b>	<b>25.67</b>	<b>137.79</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1.7</b>	<b>2</b>	<b>39.2</b>	<b>181.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>75.8</b>	<b>338.1</b>	<b>63.8</b>	<b>34.4</b>	<b>61.4</b>	<b>1.08</b>	<b>0</b>	<b>1.74</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	321.89	299.38	56.6	21.14	330.46	6.86	40.71	39.51	264.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>41.7</b>	<b>35.6</b>	<b>127.8</b>	<b>999.7</b>	<b>0.76</b>	<b>2.4</b>	<b>6157.54</b>	<b>0.17</b>	<b>237.79</b>	<b>1469.33</b>	<b>2304.34</b>	<b>272.75</b>	<b>145.99</b>	<b>685.47</b>	<b>13</b>	<b>110.5</b>	<b>60.16</b>	<b>383.34</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0.8	1.5	3.63
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>30.2</b>	<b>8.8</b>	<b>57.7</b>	<b>431.4</b>	<b>0.08</b>	<b>0.37</b>	<b>141.19</b>	<b>0.14</b>	<b>80.88</b>	<b>139.93</b>	<b>205.3</b>	<b>290.7</b>	<b>36.31</b>	<b>293.15</b>	<b>1.46</b>	<b>26.55</b>	<b>39.05</b>	<b>54.74</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	4.9	17.2	15.1	234.6	0.07	0.11	107.19	0.22	47.51	411.28	709.33	164.73	49.7	84.23	1.78	2668.4	0.96	33.11
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>26.9</b>	<b>35.2</b>	<b>64.3</b>	<b>681.3</b>	<b>0.25</b>	<b>0.33</b>	<b>145.17</b>	<b>0.31</b>	<b>57.68</b>	<b>980.49</b>	<b>1247.89</b>	<b>317.56</b>	<b>110.23</b>	<b>371.16</b>	<b>6.93</b>	<b>2691.1</b>	<b>15.94</b>	<b>111.56</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.7</b>	<b>7</b>	<b>21.1</b>	<b>178.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.35</b>	<b>57.6</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>210</b>	<b>318.6</b>	<b>245.2</b>	<b>31.4</b>	<b>198.8</b>	<b>0.46</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3100</b>	<b>126.7</b>	<b>105.4</b>	<b>407.5</b>	<b>3086.9</b>	<b>1.51</b>	<b>3.8</b>	<b>6612.24</b>	<b>0.92</b>	<b>410.27</b>	<b>3804.25</b>	<b>4910.97</b>	<b>1607.58</b>	<b>427.95</b>	<b>1943.67</b>	<b>27.25</b>	<b>2909.06</b>	<b>146.56</b>	<b>727.43</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.09	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.7</b>	<b>25.5</b>	<b>70.3</b>	<b>613.2</b>	<b>0.29</b>	<b>0.66</b>	<b>285.98</b>	<b>2.91</b>	<b>15.56</b>	<b>917.91</b>	<b>842.72</b>	<b>246.9</b>	<b>107.14</b>	<b>413.28</b>	<b>6.15</b>	<b>57.85</b>	<b>47.07</b>	<b>93.88</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7	0.11	0.12	379.28	0.21	3.28	139.04	511.93	63.17	67.23	250.83	1.26	172.32	14.78	757.79
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>36.9</b>	<b>33.9</b>	<b>140.2</b>	<b>1013.7</b>	<b>0.42</b>	<b>0.32</b>	<b>1794.55</b>	<b>0.33</b>	<b>18.99</b>	<b>1293</b>	<b>1328.95</b>	<b>368.18</b>	<b>186.48</b>	<b>578.78</b>	<b>7.21</b>	<b>240.34</b>	<b>47.21</b>	<b>866.97</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26	394	68	26	46	0.6	4	1	34
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3	0.6	0.5	55	0	1.75	87.5	322.5	270	40	235	0.25	0	0	0
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>510</b>	<b>15.1</b>	<b>15.1</b>	<b>63.6</b>	<b>450.1</b>	<b>0.68</b>	<b>0.56</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>121.75</b>	<b>113.5</b>	<b>716.5</b>	<b>338</b>	<b>66</b>	<b>281</b>	<b>0.85</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>34</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28	227.11	32.01	18.25	35.84	1.17	19.98	0.59	19
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5	0.18	0.17	11.12	0	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2	67.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>27.7</b>	<b>30.8</b>	<b>65.5</b>	<b>650.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.37</b>	<b>142.39</b>	<b>0.02</b>	<b>28.53</b>	<b>656.49</b>	<b>1570.84</b>	<b>264.46</b>	<b>103.54</b>	<b>406.91</b>	<b>6.8</b>	<b>81.51</b>	<b>8.47</b>	<b>163.69</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.9</b>	<b>5.3</b>	<b>22.4</b>	<b>168.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>2.6</b>	<b>215</b>	<b>327</b>	<b>245.6</b>	<b>36.8</b>	<b>202.8</b>	<b>0.72</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3235</b>	<b>115.4</b>	<b>114.6</b>	<b>399.4</b>	<b>3090.3</b>	<b>1.86</b>	<b>2.28</b>	<b>2388.07</b>	<b>3.26</b>	<b>195.51</b>	<b>3208.94</b>	<b>5107.05</b>	<b>1498.82</b>	<b>534.59</b>	<b>1949.26</b>	<b>22.75</b>	<b>402.19</b>	<b>108.31</b>	<b>1198.54</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	433.32	342.56	197.05	78.54	291.72	2.29	64.06	18.21	77.85
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.75	42.79	63.35	7.22	9.68	0.93	0.33	0.1	11.43
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16.7</b>	<b>15.9</b>	<b>93.2</b>	<b>581.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.29</b>	<b>74.55</b>	<b>0.16</b>	<b>22.29</b>	<b>843.32</b>	<b>822.05</b>	<b>297.35</b>	<b>114.61</b>	<b>383.35</b>	<b>7.34</b>	<b>68.23</b>	<b>29.1</b>	<b>105.41</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	22.59	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>43.3</b>	<b>40.2</b>	<b>143.7</b>	<b>1108</b>	<b>0.42</b>	<b>0.34</b>	<b>334.54</b>	<b>0.25</b>	<b>13.75</b>	<b>1440.34</b>	<b>1314.72</b>	<b>352.21</b>	<b>108.46</b>	<b>465.64</b>	<b>7.71</b>	<b>92.99</b>	<b>17.66</b>	<b>162.9</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2	0.03	0.04	2.6	0	6.5	18.2	201.5	24.7	15.6	20.8	2.99	1.3	0.13	13
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8.9</b>	<b>16.3</b>	<b>61.9</b>	<b>429.6</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>91.37</b>	<b>0.06</b>	<b>8.3</b>	<b>122.35</b>	<b>510.27</b>	<b>279.2</b>	<b>49.89</b>	<b>236.8</b>	<b>3.53</b>	<b>19.3</b>	<b>4.13</b>	<b>53</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	301.91	485.18	40.09	172.54	325.24	2.76	40.36	15.23	101.94
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31.1</b>	<b>11.9</b>	<b>90.1</b>	<b>591.3</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>364.33</b>	<b>0</b>	<b>27.6</b>	<b>683.55</b>	<b>921.35</b>	<b>137.52</b>	<b>216.71</b>	<b>431.03</b>	<b>6</b>	<b>43.84</b>	<b>26.08</b>	<b>128.83</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40





	<b>Завтрак</b>																				
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62	283.18	189.46	49	257.9	2.73	61.93	41.33	26.85	
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16.4</b>	<b>13</b>	<b>99.4</b>	<b>578.7</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>58.76</b>	<b>0.16</b>	<b>22.33</b>	<b>869.96</b>	<b>787.75</b>	<b>293.42</b>	<b>87.26</b>	<b>358.37</b>	<b>7.91</b>	<b>65.89</b>	<b>53.78</b>	<b>45.02</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0	
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7	
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1.9	7.8	11.9	125.4	0.07	0.07	70.25	0.24	5.58	214.87	333.24	89.67	21.89	46.78	0.84	2107.23	1.2	26.24	
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3	0.21	0.24	99.41	0.18	0.58	271.17	427.69	149.3	41.43	295.75	0.93	86.54	50.45	545.59	
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>43.8</b>	<b>49.6</b>	<b>113.1</b>	<b>1074.3</b>	<b>0.69</b>	<b>0.62</b>	<b>457.11</b>	<b>0.56</b>	<b>223.01</b>	<b>1311.41</b>	<b>2063.99</b>	<b>400.48</b>	<b>144.38</b>	<b>604.95</b>	<b>6.37</b>	<b>2242.33</b>	<b>70.46</b>	<b>653.14</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0	
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0	
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	0.06	0.04	11.2	0	84	18.2	275.8	47.6	18.2	32.2	0.42	2.8	0.7	23.8	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15.8</b>	<b>7.7</b>	<b>75.7</b>	<b>435.1</b>	<b>0.65</b>	<b>0.47</b>	<b>55.2</b>	<b>0</b>	<b>85.4</b>	<b>525.2</b>	<b>630.8</b>	<b>283.6</b>	<b>63.2</b>	<b>288.2</b>	<b>1.82</b>	<b>2.8</b>	<b>0.7</b>	<b>23.8</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95	
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.59	0	14.06	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36.2</b>	<b>23.1</b>	<b>68.6</b>	<b>627</b>	<b>0.34</b>	<b>0.37</b>	<b>1563.34</b>	<b>0</b>	<b>20.79</b>	<b>867.37</b>	<b>1427.57</b>	<b>244.66</b>	<b>190.31</b>	<b>461.17</b>	<b>5.95</b>	<b>83.83</b>	<b>31.08</b>	<b>276.18</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40	
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.9</b>	<b>5.3</b>	<b>21.2</b>	<b>163.8</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>215</b>	<b>327</b>	<b>253.6</b>	<b>36.8</b>	<b>206.8</b>	<b>0.72</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3135</b>	<b>122.2</b>	<b>102.7</b>	<b>415.4</b>	<b>3073.2</b>	<b>2.12</b>	<b>2.07</b>	<b>2228.56</b>	<b>0.72</b>	<b>360.21</b>	<b>3801.98</b>	<b>5558.15</b>	<b>1511.44</b>	<b>556.58</b>	<b>1985.98</b>	<b>23.79</b>	<b>2413.34</b>	<b>158.58</b>	<b>1038.14</b>	
	<b>Неделя 1 Суббота</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0	
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3	0.09	0.61	295.4	3.13	0.5	585.51	255.31	478.59	34.23	443.6	2.97	52.09	37.91	77.55	

54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>54.2</b>	<b>661.7</b>	<b>0.25</b>	<b>0.72</b>	<b>338.3</b>	<b>3.13</b>	<b>17.54</b>	<b>1030.75</b>	<b>836.66</b>	<b>574.46</b>	<b>112.84</b>	<b>563.33</b>	<b>5.92</b>	<b>53.41</b>	<b>46.29</b>	<b>87.24</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.28	3.89	0.15	42.25
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43.4</b>	<b>35.5</b>	<b>134.7</b>	<b>1029.9</b>	<b>0.57</b>	<b>0.49</b>	<b>1829.1</b>	<b>0.14</b>	<b>16</b>	<b>969.2</b>	<b>1519.41</b>	<b>306.49</b>	<b>294.44</b>	<b>635.65</b>	<b>12.22</b>	<b>77.57</b>	<b>18.46</b>	<b>178.71</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12.7</b>	<b>16.6</b>	<b>66.8</b>	<b>466.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>46.4</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>116.8</b>	<b>478</b>	<b>262.8</b>	<b>42.4</b>	<b>199.2</b>	<b>2.96</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.85	334.2	145.73	54.76	241.49	2.76	48.33	9.19	102.16
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25.6</b>	<b>19.9</b>	<b>89.5</b>	<b>639.9</b>	<b>0.25</b>	<b>0.22</b>	<b>478.3</b>	<b>0.13</b>	<b>35.54</b>	<b>726.94</b>	<b>767.28</b>	<b>241.26</b>	<b>99.77</b>	<b>344.36</b>	<b>6.02</b>	<b>51.9</b>	<b>20.12</b>	<b>130.12</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5</b>	<b>21.6</b>	<b>153</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>100</b>	<b>272</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3005</b>	<b>120.2</b>	<b>112</b>	<b>401.8</b>	<b>3093.7</b>	<b>1.25</b>	<b>2.05</b>	<b>2736.1</b>	<b>3.46</b>	<b>250.48</b>	<b>2943.69</b>	<b>4139.35</b>	<b>1707.01</b>	<b>649.45</b>	<b>1970.54</b>	<b>27.32</b>	<b>220.08</b>	<b>92.99</b>	<b>488.07</b>
	<b>Неделя 1 Воскресенье</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.58	298.58	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46.8</b>	<b>16.1</b>	<b>77.6</b>	<b>642.5</b>	<b>0.23</b>	<b>0.55</b>	<b>82.06</b>	<b>0.21</b>	<b>27.46</b>	<b>646.95</b>	<b>508.68</b>	<b>453.37</b>	<b>79.31</b>	<b>515.44</b>	<b>3.49</b>	<b>44.57</b>	<b>63.53</b>	<b>188.21</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1.7</b>	<b>2</b>	<b>39.2</b>	<b>181.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>75.8</b>	<b>338.1</b>	<b>63.8</b>	<b>34.4</b>	<b>61.4</b>	<b>1.08</b>	<b>0</b>	<b>1.74</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146	0.12	0.12	102.38	0.09	6.11	141.92	472.25	101.88	28.75	122.67	0.86	39.38	15.3	191.18
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	11.53	30
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.06	39.37	62.32	6.26	5.9	0.31	0.26	0.2	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>54.3</b>	<b>30.6</b>	<b>132.6</b>	<b>1022.4</b>	<b>0.96</b>	<b>0.49</b>	<b>217.62</b>	<b>0.25</b>	<b>35.96</b>	<b>1172.27</b>	<b>1838.34</b>	<b>420.51</b>	<b>197.78</b>	<b>738.73</b>	<b>12.53</b>	<b>94.28</b>	<b>48.52</b>	<b>307.26</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13.8</b>	<b>9.8</b>	<b>73</b>	<b>434.9</b>	<b>0.6</b>	<b>0.51</b>	<b>93.12</b>	<b>0.14</b>	<b>16.4</b>	<b>357.18</b>	<b>830.54</b>	<b>245.63</b>	<b>101.52</b>	<b>270.93</b>	<b>1.67</b>	<b>33.44</b>	<b>4.65</b>	<b>14.33</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9	0.49	2.6	7102.04	0.27	37.98	398.94	1342.32	48.93	69.11	506.89	10.36	55.35	51.69	398.48
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>36.2</b>	<b>15.7</b>	<b>87.5</b>	<b>635.4</b>	<b>0.6</b>	<b>2.66</b>	<b>7107.17</b>	<b>0.28</b>	<b>48.9</b>	<b>995.17</b>	<b>1588.4</b>	<b>157.08</b>	<b>104.09</b>	<b>619.03</b>	<b>13.2</b>	<b>57.39</b>	<b>64.11</b>	<b>429.01</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	0.02	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.3</b>	<b>7</b>	<b>23.1</b>	<b>184.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>46.2</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>168</b>	<b>310</b>	<b>241.8</b>	<b>36</b>	<b>210</b>	<b>0.62</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2985</b>	<b>160.1</b>	<b>81.2</b>	<b>433</b>	<b>3101.1</b>	<b>2.53</b>	<b>4.52</b>	<b>7546.17</b>	<b>0.94</b>	<b>134.32</b>	<b>3415.37</b>	<b>5414.06</b>	<b>1582.19</b>	<b>553.1</b>	<b>2415.53</b>	<b>32.59</b>	<b>247.68</b>	<b>186.55</b>	<b>978.81</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7	0.1	0.2	64.36	0.16	0.65	420.49	241.71	176.32	34.06	169.52	1.85	61.25	12.97	25.35
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18.5</b>	<b>16.8</b>	<b>97.4</b>	<b>614</b>	<b>0.25</b>	<b>0.31</b>	<b>110.74</b>	<b>0.3</b>	<b>28.52</b>	<b>928.7</b>	<b>496.74</b>	<b>417.57</b>	<b>69.62</b>	<b>333.69</b>	<b>4.32</b>	<b>62.91</b>	<b>25.67</b>	<b>137.79</b>

	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	321.89	299.38	56.6	21.14	330.46	6.86	40.71	39.51	264.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>41.7</b>	<b>35.6</b>	<b>127.8</b>	<b>999.7</b>	<b>0.76</b>	<b>2.4</b>	<b>6157.54</b>	<b>0.17</b>	<b>237.79</b>	<b>1469.33</b>	<b>2304.34</b>	<b>272.75</b>	<b>145.99</b>	<b>685.47</b>	<b>13</b>	<b>110.5</b>	<b>60.16</b>	<b>383.34</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-6г	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0.8	1.5	3.63
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>30.2</b>	<b>8.8</b>	<b>57.7</b>	<b>431.4</b>	<b>0.08</b>	<b>0.37</b>	<b>141.19</b>	<b>0.14</b>	<b>80.88</b>	<b>139.93</b>	<b>205.3</b>	<b>290.7</b>	<b>36.31</b>	<b>293.15</b>	<b>1.46</b>	<b>26.55</b>	<b>39.05</b>	<b>54.74</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>685</b>	<b>27.9</b>	<b>24.2</b>	<b>76</b>	<b>633.3</b>	<b>0.26</b>	<b>0.31</b>	<b>204.24</b>	<b>0.21</b>	<b>52.67</b>	<b>865.96</b>	<b>1226.54</b>	<b>349.81</b>	<b>105.79</b>	<b>380.85</b>	<b>6.97</b>	<b>57.11</b>	<b>16.8</b>	<b>119.73</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.7</b>	<b>7</b>	<b>21.1</b>	<b>178.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.35</b>	<b>57.6</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>210</b>	<b>318.6</b>	<b>245.2</b>	<b>31.4</b>	<b>198.8</b>	<b>0.46</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3120</b>	<b>128.1</b>	<b>96.4</b>	<b>417.4</b>	<b>3051.5</b>	<b>1.51</b>	<b>3.8</b>	<b>6721.46</b>	<b>0.82</b>	<b>409.34</b>	<b>3626.96</b>	<b>4872.56</b>	<b>1611.71</b>	<b>423.74</b>	<b>1958.45</b>	<b>27.23</b>	<b>275.56</b>	<b>146.24</b>	<b>735.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.09	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.7</b>	<b>25.5</b>	<b>70.3</b>	<b>613.2</b>	<b>0.29</b>	<b>0.66</b>	<b>285.98</b>	<b>2.91</b>	<b>15.56</b>	<b>917.91</b>	<b>842.72</b>	<b>246.9</b>	<b>107.14</b>	<b>413.28</b>	<b>6.15</b>	<b>57.85</b>	<b>47.07</b>	<b>93.88</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0



54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	22.59	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>43.3</b>	<b>40.2</b>	<b>143.7</b>	<b>1108</b>	<b>0.42</b>	<b>0.34</b>	<b>334.54</b>	<b>0.25</b>	<b>13.75</b>	<b>1440.34</b>	<b>1314.72</b>	<b>352.21</b>	<b>108.46</b>	<b>465.64</b>	<b>7.71</b>	<b>92.99</b>	<b>17.66</b>	<b>162.9</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0	
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2	0.03	0.04	2.6	0	6.5	18.2	201.5	24.7	15.6	20.8	2.99	1.3	0.13	13	
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8.9</b>	<b>16.3</b>	<b>61.9</b>	<b>429.6</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>91.37</b>	<b>0.06</b>	<b>8.3</b>	<b>122.35</b>	<b>510.27</b>	<b>279.2</b>	<b>49.89</b>	<b>236.8</b>	<b>3.53</b>	<b>19.3</b>	<b>4.13</b>	<b>53</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20	
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	301.91	485.18	40.09	172.54	325.24	2.76	40.36	15.23	101.94	
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31.1</b>	<b>11.9</b>	<b>90.1</b>	<b>591.3</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>364.33</b>	<b>0</b>	<b>27.6</b>	<b>683.55</b>	<b>921.35</b>	<b>137.52</b>	<b>216.71</b>	<b>431.03</b>	<b>6</b>	<b>43.84</b>	<b>26.08</b>	<b>128.83</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40	
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	0.02	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.3</b>	<b>7</b>	<b>23.1</b>	<b>184.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>46.2</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>168</b>	<b>310</b>	<b>241.8</b>	<b>36</b>	<b>210</b>	<b>0.62</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3025</b>	<b>109.6</b>	<b>92.2</b>	<b>454.2</b>	<b>3080.2</b>	<b>1.45</b>	<b>1.46</b>	<b>911.29</b>	<b>0.53</b>	<b>77.54</b>	<b>3290.01</b>	<b>4237.79</b>	<b>1354.53</b>	<b>554.92</b>	<b>1791.17</b>	<b>26.62</b>	<b>242.36</b>	<b>83.67</b>	<b>497.64</b>	
	<b>Неделя 2 Четверг</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8	0.12	0.31	1565.74	0.31	2.82	244.9	361.78	186.88	66.78	266.54	1.61	39.16	23.81	108.39	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10	
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.8</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>589.1</b>	<b>0.28</b>	<b>0.47</b>	<b>1584.34</b>	<b>0.31</b>	<b>29.82</b>	<b>663.03</b>	<b>691.23</b>	<b>363.31</b>	<b>105.85</b>	<b>415.42</b>	<b>3.96</b>	<b>46.01</b>	<b>35.49</b>	<b>233.63</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0	
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1	
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1	

54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	230	3.4	14.9	16.4	213.2	0.05	0.09	24.34	0.09	7.46	328.33	431.95	101.44	38.06	94.09	2.23	1141.15	1.26	46.69
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96	29.68	57.64	129.35	1.23	15.38	16.55	92.07
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>41.1</b>	<b>36.8</b>	<b>128.9</b>	<b>1011.3</b>	<b>0.52</b>	<b>0.38</b>	<b>359.64</b>	<b>0.1</b>	<b>72.37</b>	<b>1455.14</b>	<b>1915.65</b>	<b>346.68</b>	<b>216.5</b>	<b>528.29</b>	<b>9.96</b>	<b>1196.7</b>	<b>43.04</b>	<b>206.82</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14.3</b>	<b>7.6</b>	<b>76.5</b>	<b>430.6</b>	<b>0.61</b>	<b>0.51</b>	<b>78.05</b>	<b>0.02</b>	<b>16.4</b>	<b>323.99</b>	<b>837.46</b>	<b>246.15</b>	<b>102.62</b>	<b>272.73</b>	<b>1.68</b>	<b>28.88</b>	<b>4.1</b>	<b>14.12</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4	0.18	0.24	34.08	0.11	11.92	363.57	1025.77	32.74	55.7	288.42	4.29	56.1	0.5	124.04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31.2</b>	<b>24.3</b>	<b>61.1</b>	<b>587.6</b>	<b>0.31</b>	<b>0.32</b>	<b>44.46</b>	<b>0.11</b>	<b>23.08</b>	<b>749.88</b>	<b>1300.1</b>	<b>140.49</b>	<b>92.31</b>	<b>407.69</b>	<b>7.14</b>	<b>60.55</b>	<b>11.25</b>	<b>148.27</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.7</b>	<b>7</b>	<b>21.1</b>	<b>178.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.35</b>	<b>57.6</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>210</b>	<b>318.6</b>	<b>245.2</b>	<b>31.4</b>	<b>198.8</b>	<b>0.46</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3025</b>	<b>125.2</b>	<b>94.7</b>	<b>410</b>	<b>2991.7</b>	<b>1.88</b>	<b>2.09</b>	<b>2174.24</b>	<b>0.54</b>	<b>151.15</b>	<b>3415.08</b>	<b>5384.08</b>	<b>1377.51</b>	<b>583.31</b>	<b>1889.42</b>	<b>24.22</b>	<b>1350.63</b>	<b>98.44</b>	<b>642.84</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62	283.18	189.46	49	257.9	2.73	61.93	41.33	26.85
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16.4</b>	<b>13</b>	<b>99.4</b>	<b>578.7</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>58.76</b>	<b>0.16</b>	<b>22.33</b>	<b>869.96</b>	<b>787.75</b>	<b>293.42</b>	<b>87.26</b>	<b>358.37</b>	<b>7.91</b>	<b>65.89</b>	<b>53.78</b>	<b>45.02</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3	0.21	0.24	99.41	0.18	0.58	271.17	427.69	149.3	41.43	295.75	0.93	86.54	50.45	545.59
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0



Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>47.7</b>	<b>48.8</b>	<b>108.3</b>	<b>1064.2</b>	<b>0.65</b>	<b>0.59</b>	<b>518.04</b>	<b>0.32</b>	<b>230.89</b>	<b>1219.69</b>	<b>1960.75</b>	<b>357.65</b>	<b>138.9</b>	<b>596.89</b>	<b>6.13</b>	<b>154.16</b>	<b>69.68</b>	<b>645.35</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	0.06	0.04	11.2	0	84	18.2	275.8	47.6	18.2	32.2	0.42	2.8	0.7	23.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15.8</b>	<b>7.7</b>	<b>75.7</b>	<b>435.1</b>	<b>0.65</b>	<b>0.47</b>	<b>55.2</b>	<b>0</b>	<b>85.4</b>	<b>525.2</b>	<b>630.8</b>	<b>283.6</b>	<b>63.2</b>	<b>288.2</b>	<b>1.82</b>	<b>2.8</b>	<b>0.7</b>	<b>23.8</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.59	0	14.06	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36.2</b>	<b>23.1</b>	<b>68.6</b>	<b>627</b>	<b>0.34</b>	<b>0.37</b>	<b>1563.34</b>	<b>0</b>	<b>20.79</b>	<b>867.37</b>	<b>1427.57</b>	<b>244.66</b>	<b>190.31</b>	<b>461.17</b>	<b>5.95</b>	<b>83.83</b>	<b>31.08</b>	<b>276.18</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.9</b>	<b>5.3</b>	<b>21.2</b>	<b>163.8</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>215</b>	<b>327</b>	<b>253.6</b>	<b>36.8</b>	<b>206.8</b>	<b>0.72</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3120</b>	<b>124.6</b>	<b>97.9</b>	<b>408.2</b>	<b>3011.2</b>	<b>2.05</b>	<b>2</b>	<b>2239.34</b>	<b>0.48</b>	<b>531.01</b>	<b>3697.22</b>	<b>5399.87</b>	<b>1512.93</b>	<b>586.47</b>	<b>1951.43</b>	<b>22.53</b>	<b>324.68</b>	<b>157.24</b>	<b>1030.35</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3	0.09	0.61	295.4	3.13	0.5	585.51	255.31	478.59	34.23	443.6	2.97	52.09	37.91	77.55
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>54.2</b>	<b>661.7</b>	<b>0.25</b>	<b>0.72</b>	<b>338.3</b>	<b>3.13</b>	<b>17.54</b>	<b>1030.75</b>	<b>836.66</b>	<b>574.46</b>	<b>112.84</b>	<b>563.33</b>	<b>5.92</b>	<b>53.41</b>	<b>46.29</b>	<b>87.24</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1.7</b>	<b>2</b>	<b>39.2</b>	<b>181.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>75.8</b>	<b>338.1</b>	<b>63.8</b>	<b>34.4</b>	<b>61.4</b>	<b>1.08</b>	<b>0</b>	<b>1.74</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.28	3.89	0.15	42.25
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0

	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43.4</b>	<b>35.5</b>	<b>134.7</b>	<b>1029.9</b>	<b>0.57</b>	<b>0.49</b>	<b>1829.1</b>	<b>0.14</b>	<b>16</b>	<b>969.2</b>	<b>1519.41</b>	<b>306.49</b>	<b>294.44</b>	<b>635.65</b>	<b>12.22</b>	<b>77.57</b>	<b>18.46</b>	<b>178.71</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12.7</b>	<b>16.6</b>	<b>66.8</b>	<b>466.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>46.4</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>116.8</b>	<b>478</b>	<b>262.8</b>	<b>42.4</b>	<b>199.2</b>	<b>2.96</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.85	334.2	145.73	54.76	241.49	2.76	48.33	9.19	102.16
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25.6</b>	<b>19.9</b>	<b>89.5</b>	<b>639.9</b>	<b>0.25</b>	<b>0.22</b>	<b>478.3</b>	<b>0.13</b>	<b>35.54</b>	<b>726.94</b>	<b>767.28</b>	<b>241.26</b>	<b>99.77</b>	<b>344.36</b>	<b>6.02</b>	<b>51.9</b>	<b>20.12</b>	<b>130.12</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5</b>	<b>21.6</b>	<b>153</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>100</b>	<b>272</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3015</b>	<b>121.3</b>	<b>114</b>	<b>406</b>	<b>3133</b>	<b>1.29</b>	<b>2.07</b>	<b>2736.1</b>	<b>3.46</b>	<b>83.48</b>	<b>3019.49</b>	<b>4211.45</b>	<b>1690.81</b>	<b>613.85</b>	<b>1991.94</b>	<b>28.4</b>	<b>220.08</b>	<b>94.73</b>	<b>488.07</b>
	<b>Неделя 2 Воскресенье</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.58	298.58	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46.8</b>	<b>16.1</b>	<b>77.6</b>	<b>642.5</b>	<b>0.23</b>	<b>0.55</b>	<b>82.06</b>	<b>0.21</b>	<b>27.46</b>	<b>646.95</b>	<b>508.68</b>	<b>453.37</b>	<b>79.31</b>	<b>515.44</b>	<b>3.49</b>	<b>44.57</b>	<b>63.53</b>	<b>188.21</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146	0.12	0.12	102.38	0.09	6.11	141.92	472.25	101.88	28.75	122.67	0.86	39.38	15.3	191.18
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	11.53	30
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.06	39.37	62.32	6.26	5.9	0.31	0.26	0.2	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>53.4</b>	<b>34.2</b>	<b>127.6</b>	<b>1029.8</b>	<b>0.93</b>	<b>0.47</b>	<b>240.12</b>	<b>0.31</b>	<b>35.96</b>	<b>1081.52</b>	<b>1803.09</b>	<b>416.46</b>	<b>190.73</b>	<b>716.53</b>	<b>11.95</b>	<b>94.28</b>	<b>43.93</b>	<b>307.4</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03





54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28	227.11	32.01	18.25	35.84	1.17	19.98	0.59	19
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5	0.18	0.17	11.12	0	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2	67.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>27.7</b>	<b>30.8</b>	<b>65.5</b>	<b>650.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.37</b>	<b>142.39</b>	<b>0.02</b>	<b>28.53</b>	<b>656.49</b>	<b>1570.84</b>	<b>264.46</b>	<b>103.54</b>	<b>406.91</b>	<b>6.8</b>	<b>81.51</b>	<b>8.47</b>	<b>163.69</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.9</b>	<b>5.3</b>	<b>22.4</b>	<b>168.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>2.6</b>	<b>215</b>	<b>327</b>	<b>245.6</b>	<b>36.8</b>	<b>202.8</b>	<b>0.72</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3075</b>	<b>114.3</b>	<b>112.7</b>	<b>401.7</b>	<b>3077.7</b>	<b>1.75</b>	<b>2.12</b>	<b>2318.22</b>	<b>3.26</b>	<b>97.68</b>	<b>3193.25</b>	<b>4795.41</b>	<b>1412.09</b>	<b>502.91</b>	<b>1866.02</b>	<b>22.57</b>	<b>397.91</b>	<b>109.52</b>	<b>1277.25</b>
	<b>Неделя 3 Среда</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	433.32	342.56	197.05	78.54	291.72	2.29	64.06	18.21	77.85
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.75	42.79	63.35	7.22	9.68	0.93	0.33	0.1	11.43
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16.7</b>	<b>15.9</b>	<b>93.2</b>	<b>581.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.29</b>	<b>74.55</b>	<b>0.16</b>	<b>22.29</b>	<b>843.32</b>	<b>822.05</b>	<b>297.35</b>	<b>114.61</b>	<b>383.35</b>	<b>7.34</b>	<b>68.23</b>	<b>29.1</b>	<b>105.41</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	20	1.3	1.9	11	66.3	0	0	0	0	0	0	141.5	29.38	20.6	29	0.91	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>1.9</b>	<b>2.1</b>	<b>41.4</b>	<b>192.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>381.5</b>	<b>49.38</b>	<b>34.6</b>	<b>65</b>	<b>1.51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	22.59	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>41</b>	<b>39.9</b>	<b>129</b>	<b>1037.7</b>	<b>0.38</b>	<b>0.33</b>	<b>334.54</b>	<b>0.25</b>	<b>13.75</b>	<b>1290.64</b>	<b>1286.82</b>	<b>346.21</b>	<b>104.26</b>	<b>446.14</b>	<b>7.38</b>	<b>92.03</b>	<b>15.86</b>	<b>158.55</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2	0.03	0.04	2.6	0	6.5	18.2	201.5	24.7	15.6	20.8	2.99	1.3	0.13	13
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8.9</b>	<b>16.3</b>	<b>61.9</b>	<b>429.6</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>91.37</b>	<b>0.06</b>	<b>8.3</b>	<b>122.35</b>	<b>510.27</b>	<b>279.2</b>	<b>49.89</b>	<b>236.8</b>	<b>3.53</b>	<b>19.3</b>	<b>4.13</b>	<b>53</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20

54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	301.91	485.18	40.09	172.54	325.24	2.76	40.36	15.23	101.94
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31.1</b>	<b>11.9</b>	<b>90.1</b>	<b>591.3</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>364.33</b>	<b>0</b>	<b>27.6</b>	<b>683.55</b>	<b>921.35</b>	<b>137.52</b>	<b>216.71</b>	<b>431.03</b>	<b>6</b>	<b>43.84</b>	<b>26.08</b>	<b>128.83</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	0.02	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.3</b>	<b>7</b>	<b>23.1</b>	<b>184.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>46.2</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>168</b>	<b>310</b>	<b>241.8</b>	<b>36</b>	<b>210</b>	<b>0.62</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3000</b>	<b>106.9</b>	<b>93.1</b>	<b>438.7</b>	<b>3016.5</b>	<b>1.33</b>	<b>1.43</b>	<b>960.99</b>	<b>0.53</b>	<b>81.54</b>	<b>3111.86</b>	<b>4231.99</b>	<b>1351.46</b>	<b>556.07</b>	<b>1772.32</b>	<b>26.38</b>	<b>241.4</b>	<b>79.17</b>	<b>485.79</b>
	<b>Неделя 3 Четверг</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2г	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8	0.12	0.31	1565.74	0.31	2.82	244.9	361.78	186.88	66.78	266.54	1.61	39.16	23.81	108.39
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.8</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>589.1</b>	<b>0.28</b>	<b>0.47</b>	<b>1584.34</b>	<b>0.31</b>	<b>29.82</b>	<b>663.03</b>	<b>691.23</b>	<b>363.31</b>	<b>105.85</b>	<b>415.42</b>	<b>3.96</b>	<b>46.01</b>	<b>35.49</b>	<b>233.63</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4	0.12	0.12	474.33	0.02	18.64	259.32	657.49	97.05	44.07	107.7	1.56	41.99	0.86	62.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96	29.68	57.64	129.35	1.23	15.38	16.55	92.07
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>41.9</b>	<b>34.2</b>	<b>133.2</b>	<b>1008.6</b>	<b>0.59</b>	<b>0.42</b>	<b>814.51</b>	<b>0.03</b>	<b>83.44</b>	<b>1389.02</b>	<b>2146.88</b>	<b>351.99</b>	<b>222.9</b>	<b>545.73</b>	<b>9.25</b>	<b>98.41</b>	<b>42.64</b>	<b>222.79</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14.3</b>	<b>7.6</b>	<b>76.5</b>	<b>430.6</b>	<b>0.61</b>	<b>0.51</b>	<b>78.05</b>	<b>0.02</b>	<b>16.4</b>	<b>323.99</b>	<b>837.46</b>	<b>246.15</b>	<b>102.62</b>	<b>272.73</b>	<b>1.68</b>	<b>28.88</b>	<b>4.1</b>	<b>14.12</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4	0.18	0.24	34.08	0.11	11.92	363.57	1025.77	32.74	55.7	288.42	4.29	56.1	0.5	124.04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31.2</b>	<b>24.3</b>	<b>61.1</b>	<b>587.6</b>	<b>0.31</b>	<b>0.32</b>	<b>44.46</b>	<b>0.11</b>	<b>23.08</b>	<b>749.88</b>	<b>1300.1</b>	<b>140.49</b>	<b>92.31</b>	<b>407.69</b>	<b>7.14</b>	<b>60.55</b>	<b>11.25</b>	<b>148.27</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6	0.03	0.01	13.6	0	0	110	26.6	5.2	3.4	18.8	0.26	0	0	0	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.7</b>	<b>7</b>	<b>21.1</b>	<b>178.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.35</b>	<b>57.6</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>210</b>	<b>318.6</b>	<b>245.2</b>	<b>31.4</b>	<b>198.8</b>	<b>0.46</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3010</b>	<b>124.5</b>	<b>88.1</b>	<b>411.9</b>	<b>2937.1</b>	<b>1.92</b>	<b>2.09</b>	<b>2578.96</b>	<b>0.47</b>	<b>325.14</b>	<b>3335.92</b>	<b>5560.27</b>	<b>1427.14</b>	<b>625.08</b>	<b>1880.37</b>	<b>22.49</b>	<b>251.85</b>	<b>97.48</b>	<b>658.81</b>	
	<b>Неделя 3 Пятница</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62	283.18	189.46	49	257.9	2.73	61.93	41.33	26.85	
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16.4</b>	<b>13</b>	<b>99.4</b>	<b>578.7</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>58.76</b>	<b>0.16</b>	<b>22.33</b>	<b>869.96</b>	<b>787.75</b>	<b>293.42</b>	<b>87.26</b>	<b>358.37</b>	<b>7.91</b>	<b>65.89</b>	<b>53.78</b>	<b>45.02</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0	
	Хлебцы злаковые	10	1.1	1.6	6.6	45.3	0.02	0.02	0	0	0	43.8	38.1	23.8	16.4	37.4	0.28	0	1.74	0	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1.7</b>	<b>2</b>	<b>39.2</b>	<b>181.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>75.8</b>	<b>338.1</b>	<b>63.8</b>	<b>34.4</b>	<b>61.4</b>	<b>1.08</b>	<b>0</b>	<b>1.74</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7	
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1.9	7.8	11.9	125.4	0.07	0.07	70.25	0.24	5.58	214.87	333.24	89.67	21.89	46.78	0.84	2107.23	1.2	26.24	
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3	0.21	0.24	99.41	0.18	0.58	271.17	427.69	149.3	41.43	295.75	0.93	86.54	50.45	545.59	
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>44.8</b>	<b>49.8</b>	<b>118.1</b>	<b>1099.9</b>	<b>0.72</b>	<b>0.63</b>	<b>457.11</b>	<b>0.56</b>	<b>223.01</b>	<b>1402.91</b>	<b>2100.74</b>	<b>405.73</b>	<b>151.43</b>	<b>628.65</b>	<b>6.95</b>	<b>2242.33</b>	<b>75.09</b>	<b>653.14</b>	
	<b>Полдник</b>																				
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0	
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0	
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	0.06	0.04	11.2	0	84	18.2	275.8	47.6	18.2	32.2	0.42	2.8	0.7	23.8	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15.8</b>	<b>7.7</b>	<b>75.7</b>	<b>435.1</b>	<b>0.65</b>	<b>0.47</b>	<b>55.2</b>	<b>0</b>	<b>85.4</b>	<b>525.2</b>	<b>630.8</b>	<b>283.6</b>	<b>63.2</b>	<b>288.2</b>	<b>1.82</b>	<b>2.8</b>	<b>0.7</b>	<b>23.8</b>	
	<b>Ужин</b>																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95	
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.59	0	14.06	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36.2</b>	<b>23.1</b>	<b>68.6</b>	<b>627</b>	<b>0.34</b>	<b>0.37</b>	<b>1563.34</b>	<b>0</b>	<b>20.79</b>	<b>867.37</b>	<b>1427.57</b>	<b>244.66</b>	<b>190.31</b>	<b>461.17</b>	<b>5.95</b>	<b>83.83</b>	<b>31.08</b>	<b>276.18</b>	
	<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40	

Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.9</b>	<b>5.3</b>	<b>21.2</b>	<b>163.8</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>215</b>	<b>327</b>	<b>253.6</b>	<b>36.8</b>	<b>206.8</b>	<b>0.72</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3145</b>	<b>122.8</b>	<b>100.9</b>	<b>422.2</b>	<b>3086.2</b>	<b>2.16</b>	<b>2.06</b>	<b>2178.41</b>	<b>0.72</b>	<b>356.13</b>	<b>3956.24</b>	<b>5611.96</b>	<b>1544.81</b>	<b>563.4</b>	<b>2004.59</b>	<b>24.43</b>	<b>2412.85</b>	<b>164.39</b>	<b>1038.14</b>
	<b>Неделя 3 Суббота</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3	0.09	0.61	295.4	3.13	0.5	585.51	255.31	478.59	34.23	443.6	2.97	52.09	37.91	77.55
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	0	0.01	0.9	0	2.64	2.68	49.8	64.46	6	10.57	0.94	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32.5</b>	<b>35</b>	<b>54.2</b>	<b>661.7</b>	<b>0.25</b>	<b>0.72</b>	<b>338.3</b>	<b>3.13</b>	<b>17.54</b>	<b>1030.75</b>	<b>836.66</b>	<b>574.46</b>	<b>112.84</b>	<b>563.33</b>	<b>5.92</b>	<b>53.41</b>	<b>46.29</b>	<b>87.24</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8	0.02	0.02	50	0	8	4	240	20	14	36	0.6	0	0	0
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	15	1.5	3.8	7	68.5	0.03	0.04	0.15	0	0.08	9.04	81.04	15.68	20.63	30.49	0.42	0.49	0.56	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>4</b>	<b>37.4</b>	<b>194.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>50.15</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>13.04</b>	<b>321.04</b>	<b>35.68</b>	<b>34.63</b>	<b>66.49</b>	<b>1.02</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.28	3.89	0.15	42.25
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1	0.06	0.15	128.61	0.02	0.54	129.35	315.36	76.17	24.63	182.18	2.43	19.81	0.22	72.87
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43.4</b>	<b>35.5</b>	<b>134.7</b>	<b>1029.9</b>	<b>0.57</b>	<b>0.49</b>	<b>1829.1</b>	<b>0.14</b>	<b>16</b>	<b>969.2</b>	<b>1519.41</b>	<b>306.49</b>	<b>294.44</b>	<b>635.65</b>	<b>12.22</b>	<b>77.57</b>	<b>18.46</b>	<b>178.71</b>
	<b>Полдник</b>																			
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12.7</b>	<b>16.6</b>	<b>66.8</b>	<b>466.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>46.4</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>116.8</b>	<b>478</b>	<b>262.8</b>	<b>42.4</b>	<b>199.2</b>	<b>2.96</b>	<b>19.2</b>	<b>4.12</b>	<b>52</b>
	<b>Ужин</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.85	334.2	145.73	54.76	241.49	2.76	48.33	9.19	102.16
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25.6</b>	<b>19.9</b>	<b>89.5</b>	<b>639.9</b>	<b>0.25</b>	<b>0.22</b>	<b>478.3</b>	<b>0.13</b>	<b>35.54</b>	<b>726.94</b>	<b>767.28</b>	<b>241.26</b>	<b>99.77</b>	<b>344.36</b>	<b>6.02</b>	<b>51.9</b>	<b>20.12</b>	<b>130.12</b>
	<b>Второй ужин</b>																			
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5</b>	<b>21.6</b>	<b>153</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>100</b>	<b>272</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3020</b>	<b>121.7</b>	<b>116</b>	<b>404.2</b>	<b>3145.6</b>	<b>1.28</b>	<b>2.09</b>	<b>2786.25</b>	<b>3.46</b>	<b>87.56</b>	<b>2956.73</b>	<b>4194.39</b>	<b>1662.69</b>	<b>614.08</b>	<b>1997.03</b>	<b>28.34</b>	<b>220.57</b>	<b>93.55</b>	<b>488.07</b>



<b>Неделя 3 Воскресенье</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.58	298.58	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14	0	0	0	0	0.18	0.09	3.15	9.06	0.39	0.89	0.02	0	0	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46.8</b>	<b>16.1</b>	<b>77.6</b>	<b>642.5</b>	<b>0.23</b>	<b>0.55</b>	<b>82.06</b>	<b>0.21</b>	<b>27.46</b>	<b>646.95</b>	<b>508.68</b>	<b>453.37</b>	<b>79.31</b>	<b>515.44</b>	<b>3.49</b>	<b>44.57</b>	<b>63.53</b>	<b>188.21</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.45	38.11	260.77	138.35	20.88	40.79	1.33	7.63	0.67	21.8
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146	0.12	0.12	102.38	0.09	6.11	141.92	472.25	101.88	28.75	122.67	0.86	39.38	15.3	191.18
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	11.53	30
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	1.85	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.06	39.37	62.32	6.26	5.9	0.31	0.26	0.2	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>54.1</b>	<b>34.2</b>	<b>133.8</b>	<b>1057.7</b>	<b>0.92</b>	<b>0.46</b>	<b>231.43</b>	<b>0.31</b>	<b>30.41</b>	<b>1111.63</b>	<b>1922.86</b>	<b>531.81</b>	<b>197.61</b>	<b>715.32</b>	<b>12.68</b>	<b>98.91</b>	<b>44.3</b>	<b>312.2</b>
<b>Полдник</b>																				
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.68	50.54	17.63	6.52	40.93	0.57	33.36	3.15	11.03
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13.8</b>	<b>9.8</b>	<b>73</b>	<b>434.9</b>	<b>0.6</b>	<b>0.51</b>	<b>93.12</b>	<b>0.14</b>	<b>16.4</b>	<b>357.18</b>	<b>830.54</b>	<b>245.63</b>	<b>101.52</b>	<b>270.93</b>	<b>1.67</b>	<b>33.44</b>	<b>4.65</b>	<b>14.33</b>
<b>Ужин</b>																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9	0.49	2.6	7102.04	0.27	37.98	398.94	1342.32	48.93	69.11	506.89	10.36	55.35	51.69	398.48
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	1.64	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35	0	0.01	1.52	0	9.64	4.3	58.43	64.83	7.33	12.19	0.92	0.32	0.12	12.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>36.2</b>	<b>15.7</b>	<b>87.5</b>	<b>635.4</b>	<b>0.6</b>	<b>2.66</b>	<b>7107.17</b>	<b>0.28</b>	<b>48.9</b>	<b>995.17</b>	<b>1588.4</b>	<b>157.08</b>	<b>104.09</b>	<b>619.03</b>	<b>13.2</b>	<b>57.39</b>	<b>64.11</b>	<b>429.01</b>
<b>Второй ужин</b>																				
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	0.02	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101	0.06	0.26	44	0.06	1.6	102	288	236	32	192	0.2	18	4	40
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7.3</b>	<b>7</b>	<b>23.1</b>	<b>184.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>	<b>46.2</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>168</b>	<b>310</b>	<b>241.8</b>	<b>36</b>	<b>210</b>	<b>0.62</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2965</b>	<b>158.8</b>	<b>82.8</b>	<b>430</b>	<b>3097.1</b>	<b>2.45</b>	<b>4.47</b>	<b>7559.98</b>	<b>1</b>	<b>295.77</b>	<b>3278.93</b>	<b>5426.48</b>	<b>1709.69</b>	<b>588.53</b>	<b>2370.72</b>	<b>31.66</b>	<b>252.31</b>	<b>180.59</b>	<b>983.75</b>

**Средние показатели за период**

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	612.1	26.5	19.6	82.4	611.5	0.29	0.47	362.1	1.03	23.36	842.95	712.26	378.05	96.66	426.13	5.58	56.98	42.99	127.31
Второй завтрак	209.3	1.5	1.8	37.8	173.2	0.05	0.04	16.75	0	61.02	22.99	314.3	58	45.61	56.31	0.77	0.14	0.88	1.07
Обед	984.8	43.6	37.5	131.1	1036.2	0.62	0.72	1640.82	0.24	89.43	1280.88	1774.93	356.01	185	604.66	9.77	375.38	43.28	395.35
Полдник	402.6	15.7	11.8	67.6	439.4	0.39	0.43	80.43	0.05	39.32	239.36	567.93	268.73	63.49	255.42	1.94	18.81	8.16	41.92
Ужин	629.3	30.8	22.5	76.1	629.8	0.34	0.64	1409.26	0.12	34.35	806.67	1260.14	216.4	130.88	435.4	7.44	313.18	25.38	198.73
Второй ужин	217.1	7.3	6.2	21.9	173.1	0.09	0.3	48.51	0.03	1.57	183.71	311.89	245.03	34.06	202.17	0.54	18	3.71	40
Среднее значение за период	3055.2	125.5	99.4	417.1	3063.3	1.78	2.6	1090.69	1.47	249.05	3376.56	1620	1522.22	555.7	1980.09	26.04	782.49	124.4	804.38