

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
Общественного учреждения

города Новосибирска

"Санаторная школа-интернат №133"

А.Л.Ханаев

2021г.



Примерное 12-ти дневное цикличное меню

Для организации питания детей школьного возраста с круглосуточным пребыванием

возрастной группы от 7 до 11 лет.

муниципального бюджетного общественного учреждения города Новосибирска

"Санаторная школа-интернат № 133"

на весенне-летний период

Основное 7-11

№ рец-ы	Название блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.	А,	С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	К,	Са,	Ф,	Мg,	Р,	Fe,	І,	Se,
---------	----------------	----------	----------	---------	----------	-------	----	----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

3	Булгерброд с сыром 7-11	70	10,3	15,5	14,9	239,8	108	0,21	0,04	0,14	0,39	2,72	481,2	60,9	308,4	4,63	20,7	202,5	0,56	0,96	6,25
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	196,8	0,3	0,06	0,4	2,15	3,05	253,4	178,6	108,3	62,63	16,75	201,6	2,09	42,25	26,06
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0	0	0,07	0,03	0	0,8	244	98	14	0	18,8	63,2	1,56	0	12,36
	Итого за Завтрак	460	27,6	37,1	47,4	634	311,5	0,77	0,19	0,63	2,54	7,05	998	436,1	487,2	77,26	73,43	523,5	4,87	47,71	45,55

Второй завтрак

Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	434	8	0,04	0,08	0	8	4	490	40	0	20	36	0,4	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,03	0,02	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	2,2	0	0,02	0,01	0	0,38	66	22	5,8	0	4	18	0,42	0	0
	Итого за Второй завтрак	320	2,9	2,4	50,1	233,2	441,2	18	0,09	0,11	0	8,68	96	790	61,8	8	33	65	3,02	2	0,3

Обед

Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1	91,8	4,2	0,01	0,03	0	0,24	420	189	24,6	3,06	9	22,2	0,42	0,3	0
54-10-2020	Ци из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	108,1	10,76	0,02	0,03	0	0,49	98,14	183,4	37,3	15,06	13,04	30,97	0,48	15,25	0,34
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	339,2	0,9	0,09	0,14	0,1	7,36	345,2	333	24,16	102,2	54,76	240,5	2,76	48,33	9,19
376	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,7	76,3	10,8	0,01	0	0	0	0,04	0,08	0,25	35,77	0	1,52	3,1	0,07	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Обед	810	32,2	31,7	118,5	889,1	549,9	15,87	0,27	0,26	0,1	10,23	1418	874,6	149,3	127,5	108,8	408,3	6,23	65,48	27,98

Полдник

392	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	25,9	0,1	0,01	0	0	0	0,03	0,26	6,97	1,56	0	1,26	2,37	0,25	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504,4	22,14	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	134,6	20,23	20,47	15,44	81,76	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	9,9	13	93,4	530,3	22,24	0,06	0,13	0,05	0,11	1,25	3,99	141,5	21,79	20,47	16,7	84,13	1,61	1,48	4,93

Ужин

20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	2	38,3	83	14,35	0,02	0,02	0	0,26	59,93	136,4	21,77	19,08	11,23	18,44	0,46	1,25	0,19
----	-----------------------------------	----	-----	-----	---	------	----	-------	------	------	---	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	------

282	Шницель рубленый из говядины	80	11,8	15,8	7,3	218,2	2,07	0,27	0,04	0,09	0	4,23	87,98	196	24,98	43,74	15,46	1,19	1,56	6,24	1,03
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	414,3	16,21	0,1	0,11	0,02	1,91	225,4	571,5	74,13	54,17	38,32	93,51	1,35	36,51	0,75
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,71	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Итого за Ужин	640	23,4	30,1	85,6	707,1	500,5	32,37	0,32	0,29	0,02	8,59	935,1	1157	154	127,1	98,35	345,9	6,6	46,32	20,52

Второй ужин

Пром.	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	33	1,05	0,36	0,3	0	1,35	52,5	193,5	162	0	24	141	0,15	0	0
Пром.	Итого за Второй ужин	150	5,1	3,8	8,3	87,2	33	1,05	0,36	0,3	0	1,35	52,5	193,5	162	0	24	141	0,15	0	0
Пром.	Итого за день	2680	101,1	118,1	403,3	3081	1858	68,12	1,36	1,64	2,77	37,15	3503	3592	1036	360,4	354,3	1568	22,48	163	99,28

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19г-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	32,65	0	0	0,01	0,05	0,01	0,35	0,75	0,6	0,14	0	0,95	0,01	0	0,05
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	6,3	28,3	193,1	26,82	0,54	0,06	0,14	0,06	1,4	40,58	159,3	115,6	26,87	17,33	104,6	0,37	9,31	1,86
54-21г-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,25	0,68	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,3	143	38,25	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	33,95	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,01	0,48	0	0	0	0,06	0,4	30,4	2,4	2,9	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Итого за Завтрак	510	16,6	16,1	93,6	586,5	76,73	1,7	0,23	0,36	0,11	3,94	447,2	562,2	283,2	80,16	81,5	338,2	3,92	23,85	8,15

Второй завтрак

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	16	80	0,08	0,04	0	0,6	20	358	36	0	22	26	0,6	0,6	0
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	20	10	0,04	0,05	0	0,6	31	348	8	2,2	42	28	0,6	0,05	1
Пром.	Итого за Второй завтрак	300	2,9	0,2	48,8	208,6	36	90	0,12	0,09	0	1,2	51	706	44	2,2	64	54	1,2	0,05	1

Обед

52	Салат картофельный	60	1,2	9,2	9,1	123,7	1,51	11,1	0,07	0,04	0	0,96	2,93	304,1	8,2	18,28	13,02	35,33	0,54	2,83	0,19
149	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	12,4	10	19,4	217,3	135,4	6,1	0,14	0,13	0	5,29	29,6	481,8	22,37	65,45	60,75	170,8	2,9	7,67	1,18
294	Запеканка из печени с рисом	80	10	5,9	10,7	136,2	252,6	7,4	0,12	0,9	0,16	5,71	47,14	159,6	13,43	129,4	15,21	170	3,36	5,03	20,45
132	Капуста тушеная	200	4,6	7,3	19,7	163,2	131,2	40,98	0,06	0,08	0	1,46	24,35	622,3	100,9	32,72	38,59	77,97	1,47	7,58	0,9
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	4,08	2,5	0,01	0,01	0	0,16	6,14	85,43	13,38	5,2	9,07	10,46	0,19	0,8	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Итого за Обед	840	28,8	32,7	101,7	817,1	2873	66,49	0,49	1,16	0,2	12,2	1219	1647	194,6	237	130,8	487,7	9,36	24,43	27,57

Полдник

54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	71,65	0,29	0,06	0,33	0,28	1,01	181	158,8	212,3	49,63	32,44	290,2	0,86	28,82	39,11
298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,62	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,62	101,4	85,58	16	10,51	64,08	0,25	7,2	1,41
Пром.	молоко сухое с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	9,4	0,2	0,01	0,08	0	0,36	26	73	61,4	7	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6
	Итого за Понедник	370	29,3	20	51,3	503	91,67	0,91	0,09	0,51	0,28	1,9	237,6	333,2	359,3	72,63	49,75	398,1	1,15	37,42	41,12

Ужин

54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,7	35,3	234,7	11,12	14,55	0,18	0,17	0	3,04	225,9	922,1	82,77	67,6	44,45	144,8	1,57	41,12	2
391	Шницель рыбный натуральный	80	17,9	16,7	9	257,6	55,6	3,34	0,15	0,14	0,15	5,9	633	310,1	49,39	366,3	33,72	179,2	1,2	42,63	35,55
378	Кисель из ежевики	200	0,2	0,1	18,1	74,1	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,33	71,12	10,97	4,08	6,47	12,92	0,3	0,24	0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Морская капуста	90	0,8	0,2	2,7	15,7	2,25	1,8	0,04	0,05	0	0,36	468	873	36	306	153	49,5	14,4	2250	0,63
	Итого за Ужин	670	32	25,7	109,5	797,1	71,42	38,89	0,53	0,43	0,15	11,06	1786	2340	203,6	763,2	268,1	494	19,97	2338	44,16

Второй ужин

Пром.	Варенец 2,5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	33	1,2	0,05	0,2	0,05	1,2	76,5	216	177	30	24	144	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,4	3,8	6,2	75,8	33	1,2	0,05	0,2	0,05	1,2	76,5	216	177	30	24	144	0,15	13,5	3
	Итого за день	2840	114	98,5	411,1	2988	3182	199,2	1,51	2,75	0,79	31,5	3817	5805	1262	1185	618,2	1916	35,75	2437	125

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288	53,81	0,54	0,18	0,15	0,1	2,52	338,1	215	126,1	35,08	48,96	185,1	1,32	51,61	3,11
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Куриный рулет	45	7,7	5,4	0,2	80,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	525	23,6	19,6	85,2	612,4	60,46	0,8	0,32	0,26	0,1	4,66	812,2	463,9	206	49,43	93,84	339,8	4,26	57,07	21,24

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	4	0,04	0,02	0	0,2	32	300	40	0	18	24	0,8	0	0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	2	5	0,02	0,03	0	0,1	14	155	19	10	12	16	2,3	1	0,1
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6,9	10,1	110,6	4,4	0	0,02	0,09	0	0,52	27,2	92,4	70,4	10	13,6	61,8	0,3	1,1	0
	Итого за Второй завтрак	320	3	7,6	53	292,5	6,4	9	0,08	0,14	0	0,82	73,2	547,4	129,4	20	43,6	101,8	3,4	2,1	0,1

Обед

54-12г-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9	560,2	3,23	0,03	0,03	0	0,55	67,65	184,2	17,61	28,1	22,99	37,46	0,65	10,57	0,19
87	Уха с консервами (сайра)	200	7,1	9,5	12,2	162,1	154,3	4,95	0,07	0,04	0,9	1,75	1771	371,8	32,15	165,3	24,48	107,5	0,91	241,9	0,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,47	0	0,21	0,12	0,07	3,99	149	218,5	14,48	16,06	120,2	180,3	4,05	22,28	3,52

198	Бигочек по-белорусски	80	14,9	12,8	5,9	198,5	47,79	0	0,05	0,17	0,62	5,03	106,6	207,9	20,63	55,45	16,13	153,3	2,16	10,23	7,99
54-1сое-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	12,57	0,02	0	0,01	0,01	0,08	7,26	15,3	11,84	2,29	1,28	8,52	0,04	1,72	0,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	69,96	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285,2	28,28	0	18,27	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Обед	820	40	37,1	118	965,4	872,3	8,52	0,52	0,46	1,6	13,98	2659	1452	152,5	274,4	233,8	624	10,89	288,3	30,95

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,43	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504,4	22,14	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	134,6	20,23	20,47	15,44	81,76	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13,1	100,9	561,4	22,52	1,21	0,13	0,06	0,11	1,32	5,05	165	27,31	21,17	20	90,28	2,15	1,49	4,95

Ужин

89	Сельдь с луком (школьнички)	60	4,5	12,2	1,6	134,1	5	2	0,02	0,04	0,75	1,25	1201	88,75	26,2	101,2	12,8	79,3	0,44	10,6	9,23
322	Пюре картофельное с морковью	200	3,8	6,2	24,2	167,6	526,5	12	0,14	0,14	0,1	2,49	21,92	750,7	49,06	69,3	44,29	110,4	1,37	11,14	0,85
209	Котлета из куриного филе	80	13,9	5	7,3	129,3	19,93	0,5	0,04	0,06	0,07	3,79	85,78	169,7	27,75	78,11	45,53	106,8	0,83	5,5	12,25
631	Компот из клубники	200	0,2	0	29	116,8	0	2,5	0,01	0,01	0	0,05	3,89	40,52	5,69	7,2	2,81	3,85	0,29	0,4	0,14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Ужин	640	29,5	24,4	103,4	750,4	551,4	17	0,36	0,31	0,92	9,68	1867	1219	136,2	263,1	135,9	411,9	5,43	29,24	40,92

Второй ужин

Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	33	0,45	0,03	0,2	0	1,2	75	219	186	30	21	138	0,15	13,5	1,5
	Итого за Второй ужин	150	4,4	3,8	6,3	76,4	33	0,45	0,03	0,2	0	1,2	75	219	186	30	21	138	0,15	13,5	1,5
	Итого за День	2755	110,5	105,6	466,8	3259	1546	36,98	1,44	1,43	2,73	31,66	5491	4066	837,4	658,1	548,2	1706	26,28	391,7	99,66

Четверг, 1 неделя

Завтрак

3	Бутерброд с сыром 7-11	70	10,3	15,5	14,9	239,8	108	0,21	0,04	0,14	0,39	2,72	481,2	60,9	308,4	4,63	20,7	202,5	0,56	0,96	6,25
2	Каша ячневая жидкая молочная	200	7,1	5,1	33,8	209,3	24,34	0,64	0,11	0,18	0,04	2,3	51,68	218	158,8	60,68	32,38	216,5	0,75	11,07	15,46
54-2Гн-2020	Какао с молоком ступенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	10,79	0,15	0,02	0,12	0	0,76	37,96	165,3	107,2	23,1	26,03	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Завтрак	520	24,2	24,6	90,8	680,3	143,1	1	0,26	0,48	0,43	6,38	773,8	561,7	588,9	100,4	102,6	589,2	4,1	16,89	25,46

Второй завтрак

Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	16	14,8	0,02	0,04	0	0,6	20	500	34	0	12	36	0,6	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,03	0,02	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
	Итого за Второй завтрак	300	1,8	0,8	32,6	144,8	21	24,8	0,05	0,06	0	0,9	46	778	50	8	21	47	2,8	2	0,3

Обед

247	Томаты консервированные	60	0,7	0,1	2,1	11,6	0	9	0,01	0,01	0	0,24	288	156	6	0	9	21	0,48	0	0,36
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	97,19	4,77	0,14	0,05	0	1,67	95,82	382,4	26,94	28,88	29	80,47	1,48	15,96	2,01
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,77	13,61	0,15	0,14	0,09	2,64	215,2	832	51,69	57,05	37,64	111,8	1,38	37,95	1,04
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	379,1	9,92	0,17	1,34	0,01	7,93	448,9	197,9	30,69	177,1	14,02	220,7	4,59	59,14	26,34
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	4,08	2,5	0,01	0,01	0	0,16	6,14	85,43	13,38	5,2	9,07	10,46	0,19	0,8	0,04
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Обед	840	32,3	27,9	104,7	797,4	3935	39,8	0,63	1,61	0,1	14,34	1506	1818	153,2	287,5	129,2	551,9	10,62	117,7	35,54

ПОЛДНИК

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	50	4,9	6,5	43,5	252,2	11,07	0,03	0,06	0,03	0,05	0,61	1,87	67,28	10,12	10,23	7,72	40,88	0,68	0,74	2,46
	Итого за Полдник	250	5,1	6,5	49,9	279	11,37	0,07	0,06	0,04	0,05	0,7	2,55	88,04	14,6	10,23	11,55	48,06	1,41	0,74	2,46

УЖИН

378	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	25,4	103,1	2,04	16	0	0,01	0	0,05	5,4	59,64	9,62	3,4	5,39	11,32	0,28	0,2	0,19
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	9,5	9,5	0,03	0,04	0	0,19	7,6	134	21,85	16,15	13,3	40,02	0,57	2,85	0,29
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,64	0	0,03	0,02	0,07	1,44	152,4	45,7	6,14	27,19	23,59	71,92	0,49	20,76	7,24
54-11г-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	316,1	2,73	0,09	0,1	0,17	3,58	115,9	426,6	44,94	631,5	56,02	209	1,05	143,6	12,32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	650	25,6	20	114,9	741,4	354,3	28,23	0,3	0,23	0,24	6,96	733,8	829,9	107,1	697,5	128,8	439,8	4,89	171,2	25,79

Второй ужин

Пром.	Снежок 2.5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	33	1,35	0,05	0,2	0,05	1,05	75	204	181,5	30	22,5	141	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,1	3,8	16,2	114,8	33	1,35	0,05	0,2	0,05	1,05	75	204	181,5	30	22,5	141	0,15	13,5	3
	Итого за день	2710	93,1	83,6	409,1	2758	4498	95,25	1,35	2,62	0,87	30,33	3138	4279	1095	1134	415,7	1817	23,97	322	92,55

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143	26,32	0,73	0,06	0,17	0,02	1,27	112,5	186,3	151,4	31,74	19,32	122,2	0,36	20,84	2,48
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0	0,02	0,14	0,88	1,15	40,74	46,48	19,36	22	4,18	66,82	0,87	8	10,81
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3

Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	33,95	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Колбасец п/к	45	6,8	18	0,1	190,1	0	0	0,14	0,06	0	2,66	729,9	135,9	11,7	0	11,25	90,9	0,99	0	0
	Итого за Завтрак	620	28,9	31,2	94,1	774	95,37	0,99	0,43	0,5	0,9	8,43	1610	670,2	273,4	70,99	86,98	471,5	5,8	34,94	32,62

Второй завтрак

Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	100	12	0,04	0,08	0	1,2	12	304	10	0	24	30	0,4	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	10	38	0,06	0,03	0	0,3	12	155	35	150,3	11	17	0,1	0,3	0,1
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0	0	0	0,01	0	0,18	21	34,5	3,9	0	11,7	12,6	0,78	0	0
	Итого за Второй завтрак	330	1,9	3	59,8	273,1	110	50	0,1	0,12	0	1,68	45	493,5	48,9	150,3	46,7	59,6	1,28	0,3	0,1

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	79,8	15	0,04	0,02	0	0,42	1,8	174	8,4	12	12	15,6	0,54	1,2	0,24
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	137,8	6,76	0,03	0,04	0	0,59	106,7	264,1	33,5	22,92	19,13	42,64	0,87	17,16	0,4
133	Картофель отварной с соусом	200	3,9	9,2	27	206,3	121,5	12,84	0,15	0,12	0,05	2,46	14,32	773,8	36,68	57,54	37,11	102,4	1,37	9,9	0,92
212	Птица отварная	100	24,6	23,2	0,5	309	119,3	3,61	0,07	0,17	0	14,35	77,61	262,8	29,85	197,1	26,43	210,1	2,08	6,04	0,01
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,71	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Обед	860	41,1	39,7	98	914,1	459,6	39,75	0,45	0,42	0,05	20,01	762,1	1727	141,5	299,7	128	485,7	8,09	36,62	20,12

Полдник

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,62	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,62	101,4	85,58	16	10,51	64,08	0,25	7,2	1,41
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
	Итого за Полдник	300	13,2	7,3	34,4	256	43,62	0,92	0,05	0,4	0	0,93	61,62	185,4	209,6	16	27,51	229,1	0,55	7,2	1,41

Ужин

25	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	3,7	9,1	73,3	1,43	4,98	0,02	0,03	0	0,14	31,33	203,2	24,19	26,8	13,98	30,77	0,91	3,54	0,39
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8	29,39	0	0,04	0,03	0,08	1,49	114,5	72,27	18,71	0,21	17,45	141,9	0,8	15	16,64
54-4м-2020	Котлеты из говядины	80	14,6	14,5	13,1	241,5	24,59	0,1	0,06	0,12	0,06	5,22	197,8	235	31,32	49,4	20,93	146,2	2,05	15,64	3,14
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,9	6,17	0,2	0	0	0,02	0,03	2,88	6,66	2,3	1,73	0,69	2,7	0,09	0,42	0,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,56	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	-0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Ужин	620	28,3	26,4	115,1	811,1	76,58	5,3	0,27	0,24	0,16	9,03	901,1	686,3	153,6	85,39	85,66	437,4	6,43	36,2	38,72

Второй ужин

Пром.	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75,2	33	1,05	0,06	0,26	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,4	3,8	6	75,2	33	1,05	0,06	0,26	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за День	2880	117,8	111,4	407,4	3104	818,1	98,01	1,36	1,94	1,11	41,28	3455	3982	1007	652,4	395,9	1818	22,3	128,8	95,97
Воскресенье, 1 неделя																					

Завтрак

53-19-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	32,65	0	0	0,01	0,05	0,01	0,35	0,75	0,6	0,14	0	0,95	0,01	0	0,05
2	Каша ячневая жидкая молочная	200	7,1	5,1	33,8	209,3	24,34	0,64	0,11	0,18	0,04	2,3	51,68	218	158,8	60,68	32,38	216,5	0,75	11,07	15,46
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88
Пром.	Джем из черной смородины	20	0,1	0	14,6	59	1,6	8	0	0	0	0,04	3,6	28	4,4	2,52	2,8	3,2	0,1	0,15	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	505	14,8	11,8	95,9	550	65,24	8,9	0,25	0,3	0,09	4,49	529,7	495,7	243,7	77,69	80,06	375,4	3,8	16,68	33,64

Второй завтрак

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	10	38	0,06	0,03	0	0,3	12	155	35	150,3	11	17	0,1	0,3	0,1
	Итого за Второй завтрак	300	1,8	0,4	27,7	121,6	10	42	0,08	0,05	0	0,7	24	395	49	150,3	19	31	2,9	0,3	0,1

Обед

25	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	4,6	4,7	63,8	232,2	5,55	0,04	0,02	0	0,47	207,9	136,8	12,27	13,39	11,8	26,49	0,41	1,54	0,18
54-1с-2020	Ци из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	108,1	10,76	0,02	0,03	0	0,49	98,14	183,4	37,3	15,06	13,04	30,97	0,48	15,25	0,34
54-4т-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,47	0	0,21	0,12	0,07	3,99	149	218,5	14,48	16,06	120,2	180,3	4,05	22,28	3,52
438	Дзу	130	22,9	24,9	3,6	330,3	8,76	1,53	0,07	0,16	0	8,48	165	418,8	20,43	83,95	30,72	222,9	3,28	9,67	0,45
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,5	0,3	0	0,02	0	0,34	1,95	179,5	17,72	1	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Обед	840	44,1	43,7	110,6	1013	378,1	18,14	0,49	0,41	0,07	15,87	1177	1306	129,7	136,7	228,4	500,3	11,39	50,48	23,01

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,43	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
	Итого за Полдник	300	11,2	5,1	33,1	222,8	33,38	1,66	0,03	0,31	0	0,5	32,32	114,4	131,1	0,7	21,56	173,5	1,09	0,01	0,02

Ужин

54-11а-2020	Кукруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,72	1,15	0,01	0,02	0	0,42	182,4	67,73	22,18	10,8	6,79	21,4	0,19	0	0,26
322	Пюре картофельное с морковью	200	3,8	6,2	24,2	167,6	526,5	12	0,14	0,14	0,1	2,49	21,92	750,7	49,06	69,3	44,29	110,4	1,37	11,14	0,85
166	Рыба в омлете (филе минтай)	80	13,3	7,8	4,3	140,1	36,22	0,33	0,07	0,14	0,57	3,17	43,9	278,1	43,25	485,4	36,43	185,9	1	105,7	15,25

54-2кн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	69,96	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285,2	28,28	0	18,27	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Ужин	640	26,4	15,3	91,5	608,5	633,4	13,8	0,38	0,39	0,67	8,66	805,4	1551	170,3	572,7	136,3	454,6	5,64	118,4	34,81

Второй ужин

Пром.	Молоко 3,2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8	33	1,95	0,06	0,23	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,4	4,8	7,1	88,8	33	1,95	0,06	0,23	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за день	2735	102,7	81,1	365,9	2605	1153	86,45	1,29	1,69	0,83	31,42	2643	4081	903,8	968,1	506,3	1760	24,97	199,4	94,58

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

3	Булгурборд с сыром 7-11	70	10,3	15,5	14,9	239,8	108	0,21	0,04	0,14	0,39	2,72	481,2	60,9	308,4	4,63	20,7	202,5	0,56	0,96	6,25
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,6	63,67	0,52	0,08	0,16	0,1	1,61	335,8	192,1	120	20,28	27,25	134,7	1,48	49	10,38
54-2лтн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,25	0,68	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,3	143	38,25	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0,07	0,03	0	0,48	162,4	94	11,6	9,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
	Итого за Завтрак	510	24,8	31	87	725,8	188,9	1,41	0,23	0,49	0,49	5,91	1029	567,4	583	72,76	101,1	527,4	4,69	63,42	21,12

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,03	0,02	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	2,2	0	0,02	0,01	0	0,38	66	22	5,8	0	4	18	0,42	0	0
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	434	8	0,04	0,08	0	8	4	490	40	0	20	36	0,4	0	0
	Итого за Второй завтрак	320	2,9	2,4	50,1	233,2	441,2	18	0,09	0,11	0	8,68	96	790	61,8	8	33	65	3,02	2	0,3

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	107,1	5,54	0,06	0,05	0	1,13	196,4	334,4	20,91	28,58	19,62	51,39	0,71	16,6	0,75
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	26,64	0	0,06	0,02	0,07	1,19	148,6	52,95	10,86	11,92	7,19	40,05	0,73	20,77	0,06
282	Биточек паровой (ДО)	80	11,7	10,3	7,6	169,9	8,61	0,32	0,04	0,09	0,03	4,21	89,16	193,3	20,87	43,36	15,13	116,7	1,58	5,85	1,01
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,6	2,8	39,1	13,36	0,16	0,01	0,04	0,02	0,22	38,06	39,09	32,61	6,6	4,01	25,74	0,06	6,34	0,68
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,56	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1	91,8	4,2	0,01	0,03	0	0,24	420	189	24,6	3,06	9	22,2	0,42	0,3	0
	Итого за Обед	820	31,5	30,9	125,6	907,5	262,5	10,24	0,33	0,29	0,12	8,74	1345	972,9	183,9	112,8	87,56	367,9	6,08	53,66	8,25

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504,4	22,14	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	134,6	20,23	20,47	15,44	81,76	1,36	1,48	4,93
	Итого за Поддник	300	10	13	93,4	531,2	22,44	0,09	0,13	0,06	0,11	1,31	4,41	155,3	24,71	20,47	19,27	88,94	2,09	1,48	4,93

Ужин

54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	20,71	4,13	0,02	0,02	0	0,26	76,2	217,1	21,57	12,35	16,73	32,76	0,92	11,47	0,43
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,77	13,61	0,15	0,14	0,09	2,64	215,2	832	51,69	57,05	37,64	111,8	1,38	37,95	1,04
294	Запеканка из пачени с рисом	80	10	5,9	10,7	136,2	2526	7,4	0,12	0,9	0,16	5,71	47,14	159,6	13,43	129,4	15,21	170	3,36	5,03	20,45
282	Компот из свежих яблук	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,71	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	640	22,6	19,4	105,2	686,1	2591	26,68	0,45	1,13	0,25	10,4	798,2	1456	116,8	220,9	102,9	425,5	8,89	58,97	27,77

Второй ужин

Пром.	Йогурт 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	33	1,05	0,36	0,3	0	1,35	52,5	193,5	162	0	24	141	0,15	0	0
	Итого за Второй ужин	150	5,1	3,8	8,3	87,2	33	1,05	0,36	0,3	0	1,35	52,5	193,5	162	0	24	141	0,15	0	0
	Итого за День	2740	96,9	100,5	469,6	3171	3539	57,47	1,59	2,38	0,97	36,39	3325	4135	1132	434,9	367,8	1616	24,92	179,5	62,37

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	32,65	0	0,01	0,05	0,01	0,35	0,75	0,6	0,14	0	0,95	0,01	0	0,05	
54-50-2020	Омлет с цветной капустой	150	10,6	11,3	6	168,5	145,5	23,71	0,1	0,34	1,32	2,69	238,1	309,9	125,6	62,93	29,2	183,7	2,32	39,75	17,63
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0	0	0,07	0,03	0	0,8	244	98	14	0	18,8	63,2	1,56	0	12,36
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	33,95	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,01	0,48	0	0	0	0,06	0,4	30,4	2,4	2,9	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2
	Итого за Завтрак	450	18	18,5	68,5	513,8	184,8	24,45	0,23	0,45	1,37	4,81	655,2	571,6	206,1	75,97	71,53	331,5	5,05	44,89	32,12

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	4	0,04	0,02	0	0,2	32	300	40	0	18	24	0,8	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	20	10	0,04	0,05	0	0,6	31	348	8	2,2	42	28	0,6	0,05	1
	Итого за Второй завтрак	300	2,1	0,4	55	232	20	14	0,08	0,07	0	0,8	63	648	48	2,2	60	52	1,4	0,05	1

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	137,8	6,76	0,03	0,04	0	0,59	106,7	264,1	33,5	22,92	19,13	42,64	0,87	17,16	0,4
126	Картофель в молоке	200	4,2	7,8	23,2	179,4	35,51	11,41	0,14	0,15	0,12	2,37	27,36	724,8	72,58	53,03	34,55	115,9	1,15	11,92	1,38
282	Шницель рубленый из говядины	80	11,8	15,8	7,3	218,2	2,07	0,27	0,04	0,09	0	4,23	87,98	196	24,98	43,74	15,46	119	1,56	6,24	1,03

54-ЭОУС-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9	39,54	0,81	0,01	0	0,01	0,1	3,65	42,47	2,67	2,71	3,67	7,07	0,15	0,54	0,13
631	Компот из вишни	200	0,3	0,1	26,6	108,1	4,08	2,4	0,01	0,01	0	0,16	6,27	85,61	13,46	5,2	9,05	10,44	0,24	0,8	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Морская капуста	90	0,8	0,2	2,7	15,7	2,25	1,8	0,04	0,05	0	0,36	468	87,3	36	306	153	49,5	14,4	2250	0,63
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Итого за Обед		900	29,9	31,8	113,9	860,2	221,3	23,45	0,42	0,4	0,13	9,91	1254	2355	210,7	440,9	265,4	456,1	20,87	2288	22,06

Полдник

54-1-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	71,65	0,29	0,06	0,33	0,28	1,01	181	158,8	212,3	49,63	32,44	290,2	0,86	28,82	39,11
298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,62	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,62	101,4	85,58	16	10,51	64,08	0,25	7,2	1,41
Пром.	молоко гущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	9,4	0,2	0,01	0,08	0	0,36	26	73	61,4	7	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6
Итого за Полдник		370	29,3	20	51,3	503	91,67	0,91	0,09	0,51	0,28	1,9	237,6	333,2	359,3	72,63	49,75	398,1	1,15	37,42	41,12

Ужин

52	Салат картофельный	60	1,2	9,2	9,1	123,7	1,51	11,1	0,07	0,04	0	0,96	2,93	304,1	8,2	18,28	13,02	35,33	0,54	2,83	0,19
132	Капуста тушеная	200	4,6	7,3	19,7	163,2	131,2	40,98	0,06	0,08	0	1,46	24,35	622,3	100,9	32,72	38,59	77,97	1,47	7,58	0,9
54-ЭЖН-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,16	70,64	9,84	4,08	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23
Пром.	колбаса молочная	60	7	13,7	0,1	151,7	0	0	0,15	0,12	0	3,24	501	150	24	0	12,6	101,4	1,02	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Итого за Ужин		620	20,1	31,3	82,4	691,8	135,1	71,28	0,44	0,31	0	7,82	1089	131,6	170,5	62,33	101,2	337,1	5,82	12,25	19,77

Второй ужин

Пром.	Варенец 2,5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	33	1,2	0,05	0,2	0,05	1,2	76,5	216	177	30	24	144	0,15	13,5	3
Итого за Второй ужин		150	4,4	3,8	6,2	75,8	33	1,2	0,05	0,2	0,05	1,2	76,5	216	177	30	24	144	0,15	13,5	3
	Итого за день	2790	103,8	105,8	377,3	2877	685,9	135,3	1,31	1,94	1,83	26,44	3376	5440	1172	684	571,8	1719	34,44	2396	119,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

311	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	8,5	13	34,2	287,7	50,23	0,92	0,15	0,25	0,13	2,28	357,2	301,1	206,6	49,43	57,07	228,9	1,25	17,7	11,07
54-21Г-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,25	0,68	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,3	143	38,25	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29
Пром.	Куриный рулет	45	7,7	5,4	0,2	80,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0,07	0,03	0	0,48	162,4	94	11,6	9,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
Итого за Завтрак		515	25,8	23,4	77,4	623,5	67,48	1,6	0,29	0,45	0,13	4,52	719,2	643,3	367,2	101,6	114,4	438,7	4,23	32,12	17,36

Второй завтрак

Пром.	Шоколад молочный	20	2	6,9	10,1	110,6	4,4	0	0,02	0,09	0	0,52	27,2	92,4	70,4	10	13,6	61,8	0,3	1,1	0
Пром.	Сок вишневым	200	1,4	0,4	22,8	100,4	16	14,8	0,02	0,04	0	0,6	20	500	34	0	12	36	0,6	0	0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	2	5	0,02	0,03	0	0,1	14	155	19	10	12	16	2,3	1	0,1
	Итого за Второй завтрак	320	3,8	7,6	43,2	256,5	22,4	19,8	0,06	0,16	0	1,22	61,2	747,4	123,4	20	37,6	113,8	3,2	2,1	0,1

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	66,5	12,5	0,03	0,02	0	0,35	1,5	145	7	10	10	13	0,45	1	0,2
87	Суп картофельный с крупной и рыбой (кета или гор	200	7,3	4,5	12	117,4	162	5,11	0,14	0,09	5,22	3,22	411,5	387,1	20,94	163,3	26,11	105,2	0,82	72,94	11,78
304	Плов с филе птицы	250	22,2	10,7	49,1	381,6	318,2	2,09	0,1	0,09	0,08	6,83	46,6	331,8	21,61	151,5	98,78	226	1,86	7,17	24,62
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	69,96	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285,2	28,28	0	18,27	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Обед	800	38,2	16,4	123	791,6	616,7	20,02	0,43	0,29	5,3	12,58	914,7	1313	102,3	344	183,7	477,1	6,21	84,91	42,35

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,43	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504,4	22,14	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	134,6	20,23	20,47	15,44	81,76	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13,1	100,9	561,4	22,52	1,21	0,13	0,06	0,11	1,32	5,05	165	27,31	21,17	20	90,28	2,15	1,49	4,95

Ужин

89	Сельдь с луком (школьнички)	60	4,5	12,2	1,6	134,1	5	2	0,02	0,04	0,75	1,25	1201	88,75	26,2	101,2	12,8	79,3	0,44	10,6	9,23
203	Картофель отварной	200	3,8	3,3	29,5	162,6	20,07	16,47	0,17	0,12	0,05	2,87	463,2	943,2	27,29	61,93	41,79	102	1,72	9,96	0,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	3791	9,92	0,17	1,34	0,01	7,93	448,9	197,9	30,69	177,1	14,02	220,7	4,59	59,14	26,34
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	3,06	24	0,01	0,01	0	0,07	7,35	87,32	9,63	5,1	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	640	29,1	30,6	89,2	747,7	3819	52,39	0,52	1,57	0,81	13,82	2573	1481	118,3	364,6	107,2	518,1	9,61	83,8	42,11

Второй ужин

Пром.	Раженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	33	0,45	0,03	0,2	0	1,2	75	219	186	30	21	138	0,15	13,5	1,5
	Итого за Второй ужин	150	4,4	3,8	6,3	76,4	33	0,45	0,03	0,2	0	1,2	75	219	186	30	21	138	0,15	13,5	1,5
	Итого за день	2725	111,3	94,9	440	3057	4581	95,47	1,46	2,73	6,35	34,66	4348	4569	924,6	881,4	483,9	1776	25,55	217,9	108,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

3	Бутерброд с сыром 7-11	70	10,3	15,5	14,9	239,8	108	0,21	0,04	0,14	0,39	2,72	481,2	60,9	308,4	4,63	20,7	202,5	0,56	0,96	6,25
135	Омлет с колбасой	150	13,1	24,5	2,9	284,2	155,8	0,23	0,09	0,35	1,74	3,56	267,9	196	90,94	48,04	18,15	199,9	2,02	18,09	19,97
692	Кофейный напиток с молоком (7-11)	200	2	1,8	16	88,6	6,65	0,26	0,02	0,06	0	0,48	19,41	98,54	56,44	10	17,18	56,25	0,66	4,5	0,88

Пром.	Хлеб ржяной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0	0	0,07	0,03	0	0,8	244	98	14	0	18,8	63,2	1,56	0	12,36
	Итого за Завтрак	460	28	42,3	47,2	680,9	270,4	0,7	0,22	0,58	2,13	7,56	1013	453,4	469,8	62,67	74,83	521,9	4,8	23,55	39,46

Второй завтрак

Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	100	12	0,04	0,08	0	1,2	12	304	10	0	24	30	0,4	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,03	0,02	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
	Итого за Второй завтрак	300	1	0,4	42,8	178,8	105	22	0,07	0,1	0	1,5	38	582	26	8	33	41	2,6	2	0,3

Обед

85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	1,6	6,8	4	83,5	35,19	4,02	0,01	0,05	0,13	0,53	129,1	69,39	23,06	12,5	6,67	28,62	0,35	1,42	2,06
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	97,51	6,89	0,09	0,05	0	1,43	93,01	410,4	13,73	32,72	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	144,1	36,11	0,11	0,24	0,13	10,05	382	926,8	104,1	111,7	60,54	290	4,57	56,1	0,85
631	Компот из клубники	200	0,2	0	29	116,8	0	2,5	0,01	0,01	0	0,05	3,89	40,52	5,69	7,2	2,81	3,85	0,29	0,4	0,14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Обед	810	41,5	39,2	109,4	956,4	276,8	49,52	0,37	0,41	0,26	14,16	1162	1616	174,1	171,4	121,4	488,6	8,57	76,28	21,73

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с Джемом	100	9,8	13	87	504,4	22,14	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	134,6	20,23	20,47	15,44	81,76	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13	93,4	531,2	22,44	0,09	0,13	0,06	0,11	1,31	4,41	155,3	24,71	20,47	19,27	88,94	2,09	1,48	4,93

Ужин

247	Томаты консервированные	60	0,7	0,1	2,1	11,6	0	9	0,01	0,01	0	0,24	288	156	6	0	9	21	0,48	0	0,36
133	Картофель отварной с соусом	200	3,9	9,2	27	206,3	121,5	12,84	0,15	0,12	0,05	2,46	14,32	773,8	36,68	57,54	37,11	102,4	1,37	9,9	0,92
212	Птица отварная	100	24,6	23,2	0,5	309	119,3	3,61	0,07	0,17	0	14,35	77,61	262,8	29,85	197,1	26,43	210,1	2,08	6,04	0,01
378	Кисель из ежевики	200	0,2	0,1	18,1	74,1	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,33	71,12	10,97	4,08	6,47	12,92	0,3	0,24	0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,45
	Итого за Ужин	660	36,5	33,6	89	803,6	243,3	44,65	0,39	0,37	0,05	19,21	940,8	1433	111	266	109,5	457,9	6,73	17,78	19,97

Второй ужин

Пром.	Снежок 2.5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	33	1,35	0,05	0,2	0,05	1,05	75	204	181,5	30	22,5	141	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,1	3,8	16,2	114,8	33	1,35	0,05	0,2	0,05	1,05	75	204	181,5	30	22,5	141	0,15	13,5	3
	Итого за День	2680	121,1	132,3	398	3266	951	118,3	1,23	1,72	2,6	44,79	3233	4444	987,1	558,5	380,5	1739	24,94	134,6	89,39

Пятница, 2 неделя

Завтрак

2	Каша рисовая молочная	200	6,6	5,9	31,8	206,4	30,32	0,89	0,07	0,22	0,04	1,88	67,8	231,9	182,7	48,98	33,65	172,9	0,42	15,74	6,97
---	-----------------------	-----	-----	-----	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------

54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0	0,02	0,14	0,88	1,15	40,74	46,48	19,36	22	4,18	66,82	0,87	8	10,81
54-22г-2020	Какао с молоком густым	200	3,5	3,4	22,3	133,4	10,79	0,15	0,02	0,12	0	0,76	37,96	165,3	107,2	23,1	26,03	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0,07	0,03	0	0,48	162,4	94	11,6	9,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
Пром.	Колбаса п/к	45	6,8	18	0,1	190,1	0	0	0,14	0,06	0	2,66	729,9	135,9	11,7	0	11,25	90,9	0,99	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	33,95	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Итого за Завтрак	560	27	32,6	89	757,8	103,5	1,04	0,36	0,58	0,92	7,7	1192	707,5	339,5	103,7	98,46	509,6	5,1	28,16	20,98
Второй завтрак																					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	10	38	0,06	0,03	0	0,3	12	155	35	150,3	11	17	0,1	0,3	0,1
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0	0	0	0,01	0	0,18	21	34,5	3,9	0	11,7	12,6	0,78	0	0
Пром.	Итого за Второй завтрак	330	2,3	3,2	47	225,3	10	42	0,08	0,06	0	0,88	45	429,5	52,9	150,3	30,7	43,6	3,68	0,3	0,1
Обед																					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9	560,2	3,23	0,03	0,03	0	0,55	67,65	184,2	17,61	28,1	22,99	37,46	0,65	10,57	0,19
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	97,19	4,77	0,14	0,05	0	1,67	95,82	382,4	26,94	28,88	29	80,47	1,48	15,96	2,01
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	26,64	0	0,06	0,02	0,07	1,19	148,6	52,95	10,86	11,92	7,19	40,05	0,73	20,77	0,06
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	130	19,5	20,3	3,1	273,3	141,4	0,58	0,06	0,16	0,02	7,16	140	341,4	38,58	78,95	26,69	197,2	2,63	21,46	0,24
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,71	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Итого за Обед	840	40	35,8	119,5	960,4	826,5	10,12	0,45	0,33	0,09	12,36	911,9	1209	124,1	170	119,2	466,2	8,72	73,28	8,35
Полдник																					
294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,43	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
Пром.	Итого за Полдник	300	11,2	5,1	33,1	222,8	33,38	1,66	0,03	0,31	0	0,5	32,32	114,4	131,1	0,7	21,56	173,5	1,09	0,01	0,02
Ужин																					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7	1,03	2,08	0,01	0,02	0	0,18	17,96	170,7	21,28	10,25	15,92	23,89	0,79	3,53	0,33
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	42,77	13,61	0,15	0,14	0,09	2,64	215,2	832	51,69	57,05	37,64	111,8	1,38	37,95	1,04
170	Рыба ,запеченная с яйцом	80	13,1	9	9,6	171,8	17,33	2,97	0,09	0,1	0,33	3,16	32,13	363	49,04	517,3	43,88	200,9	1,23	108,8	12,72
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0,05	0,05	0,17	49,56	0	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75

	Итого за Ужин	640	25,7	21,4	108	725,9	76,13	18,68	0,4	0,32	0,42	7,73	717,8	1530	196,1	603,9	130,1	448,4	5,98	154	19,84
Второй ужин																					
Пром.	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75,2	33	1,05	0,06	0,26	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за Второй ужин	150	4,4	3,8	6	75,2	33	1,05	0,06	0,26	0	1,2	75	219	180	30	21	135	0,15	13,5	3
	Итого за День	2820	110,6	101,9	402,6	2967	1082	74,55	1,38	1,86	1,43	30,37	2974	4209	1024	1059	421	1776	24,72	269,3	52,29
Воскресенье, 2 неделя																					
Завтрак																					
53-19-	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	32,65	0	0	0,01	0,05	0,01	0,35	0,75	0,6	0,14	0	0,95	0,01	0	0,05
54-9к-	Каша вязкая Молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,1	285,7	52,38	0,52	0,21	0,17	0,1	2,38	346,1	272,8	138,1	62,28	62,83	232,4	1,83	51,25	14,56
54-22Г+	Какао с молоком густенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	10,79	0,15	0,02	0,12	0	0,76	37,96	165,3	107,2	23,1	26,03	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0	0	0,07	0,03	0	0,48	162,4	94	11,6	9,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,01	0,48	0	0	0	0,06	0,4	30,4	2,4	2,9	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2
	Итого за Завтрак	495	17,1	21	101,4	662,9	95,83	1,15	0,33	0,34	0,15	4,35	696,9	591,1	265,9	102,4	113,7	411,7	4,65	57,27	20,81
Второй завтрак																					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	10	38	0,06	0,03	0	0,3	12	155	35	150,3	11	17	0,1	0,3	0,1
	Итого за Второй завтрак	300	1,8	0,4	27,7	121,6	10	42	0,08	0,05	0	0,7	24	395	49	150,3	19	31	2,9	0,3	0,1
Обед																					
54-10с-	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	6,2	10,8	119,4	106,5	6,42	0,04	0,04	0	0,8	96,18	199,6	27,49	16,98	14,54	52,44	0,55	15,26	2,84
54-26м-	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3	60,49	16,5	0,25	0,31	0,24	12,45	465,7	1365	38,05	133,2	70,36	348,3	5,17	71,39	2,78
54-3хн-	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,5	0,3	0	0,02	0	0,34	1,95	179,5	17,72	1	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
247	Соленый огурчик	60	0,5	0,1	1	6,5	3	3	0,01	0,01	0	0,12	666,6	84,6	13,8	0	8,4	14,4	0,36	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Обед	810	42,6	37,6	108,6	942,5	171,5	26,22	0,45	0,44	0,24	15,41	1683	1992	121,6	190,4	146	540,7	9,25	90,59	11,44
Полдник																					
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
	Итого за Полдник	300	16,8	11,4	28,6	284,2	77	3,1	0,11	0,6	0	2	131	376	364	40	45	345	0,5	18	4
Ужин																					
52	Салат картофельный	60	1,2	9,2	9,1	123,7	1,51	11,1	0,07	0,04	0	0,96	2,93	304,1	8,2	18,28	13,02	35,33	0,54	2,83	0,19

54-8г-2020	Капустягушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	177,3	42,5	0,06	0,09	0,09	1,49	221,4	672,9	108,9	39,1	43,16	83,3	1,65	33,93	0,92
177	Бифштекс рубленый паровой	80	20,2	18,3	0	245,1	0	0	0,05	0,14	0	7,57	57,02	312,3	9,14	72,72	22,09	188,8	2,71	8,31	0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	1,9	57	25,14	0,05	0,01	0,03	0,02	0,16	35,71	30,6	23,92	4,57	2,58	17,09	0,07	6,32	0,2
280	Компот из изюма и чернослива	200	0,5	0,1	26,2	107,6	1,11	0,15	0,01	0,02	0	0,22	9,96	158,9	16,1	23,89	14,75	20,25	0,63	0,15	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	117,5	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	670	34,7	40,5	101	906,7	205,1	53,8	0,35	0,38	0,11	12,1	779,5	1643	190,8	177,8	126,1	452,3	8,1	55,34	7,15

Второй ужин

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,62	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,62	101,4	85,58	16	10,51	64,08	0,25	7,2	1,41
	Итого за Второй ужин	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,62	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,62	101,4	85,58	16	10,51	64,08	0,25	7,2	1,41
	Итого за День	2775	115,2	113,2	382,5	3008	570	126,7	1,34	1,91	0,5	35,09	3345	5099	1077	676,9	460,3	1845	25,65	228,7	44,91
	Выход,		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Ккал.	А,	С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	К,	Са,	F,	Mg,	P,	Fe,	I,	Se,
	Название блюда																				
	Средние показатели за Завтрак	511	23,03	25,77	81,46	650,2	138,6	3,71	0,28	0,45	0,78	5,82	873	330	359,5	81,25	91,03	448,2	4,61	37,21	26,54
	Средние показатели за Второй завтрак	312	2,35	2,4	44,82	210,1	52,5	32,63	0,08	0,09	0	2,31	55,2	82,5	62,02	56,47	36,72	58,73	2,62	1,13	0,32
	Средние показатели за Обед	833	36,85	33,71	112,6	901,2	367,5	27,35	0,44	0,54	0,69	13,32	1334	577,5	153,1	232,7	156,9	495,4	9,69	270,8	23,28
	Средние показатели за Полдник	308	13,83	11,72	63,64	415,5	41,19	0,99	0,09	0,25	0,1	1,25	63,16	165	141,2	26,39	26,83	184	1,42	9,02	9,57
	Средние показатели за Ужин	644	27,83	26,56	99,57	748,1	262,5	33,59	0,39	0,5	0,32	10,42	1160	412,5	152,3	350,4	127,5	435,2	7,84	260,1	28,46
	Средние показатели за Второй ужин	154	4,28	3,76	9,03	86,48	31,14	1,05	0,1	0,22	0,02	1,14	67,8	82,5	169,9	23,83	21,38	133,1	0,16	10,73	2,12
	Средние показатели за период	2761	108,2	103,9	411,2	3012	893,4	99,3	1,4	2,1	1,9	34,3	3554	1650	1038	771	460,3	1755	26,3	589	90,3