



Салат морковный с изюмом № 49	80	100	76,2	95,3	1,01	1,26	0,104	0,13	17,8	22,3	-	-	0,048	0,06	3,22	4,03	0,28	0,36	3,22	31,7	26,7	33,4	0,728	0,91	44,8	56	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 140	200	250	87,2	109	2,06	2,58	2,22	2,78	12,6	15,7	-	-	0,08	0,1	4,86	6,08	1,16	1,45	23,6	29,5	19	23,8	0,8	1	46,2	57,7	
Тефтели из говядины с соусом № 462	80	100	163	204	11,4	14,3	9,7	12,1	7,5	9,38	-	-	0,048	0,06	1,08	1,35	-	-	30,05	38,1	-	-	1,61	2,01	-	-	
Каша гречневая рассыпчатая № 508	150	180	239	287	8,21	9,85	6,9	8,28	35,9	43,1	0,03	0,036	0,21	0,252	-	-	-	-	14	16,8	120	144	4,01	4,81	180	216	
Напиток «Золотой шар»	200	200	64	64	-	-	-	-	16,7	16,7	-	-	0,02	0,02	55	55	0,01	0,01	34	34	13	13	0,3	0,3	23	23	
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9	
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65	
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>910</b>	<b>818,40</b>	<b>948,3</b>	<b>28,78</b>	<b>34,09</b>	<b>19,924</b>	<b>24,29</b>	<b>128,6</b>	<b>145,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,036</b>	<b>0,666</b>	<b>0,752</b>	<b>64,16</b>	<b>66,46</b>	<b>1,45</b>	<b>1,82</b>	<b>171,87</b>	<b>217,1</b>	<b>230,7</b>	<b>266,20</b>	<b>119,348</b>	<b>120,93</b>	<b>360,9</b>	<b>419,6</b>	
<b>Итого за первый день</b>	<b>1315</b>	<b>1485</b>	<b>1544,8</b>	<b>1723,70</b>	<b>49,38</b>	<b>55,89</b>	<b>44,034</b>	<b>50,9</b>	<b>236,30</b>	<b>258,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,146</b>	<b>1,046</b>	<b>1,182</b>	<b>70,19</b>	<b>72,86</b>	<b>1,74</b>	<b>2,15</b>	<b>599,33</b>	<b>681,76</b>	<b>355,80</b>	<b>403,8</b>	<b>124,928</b>	<b>126,81</b>	<b>783,60</b>	<b>892,1</b>	
<b>День 2</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Каша Манная № 14	220/5	250/5	222	277,5	4,8	6	8,2	10,25	30,4	38	0,04	0,05	0,24	0,3	10,9	11,14	0,72	0,9	92,23	115,3	17,82	22,28	0,5	0,62	102,24	128	
Яйцо варенное № 337	40	40	63	63	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	0,10	0,10	0,03	0,03	-	-	-	-	22	22	4,8	4,8	1	1	76,8	76,8	
Чай с сахаром № 685	200	200	58	58	0,2	0,2	-	-	15,1	15,1	-	-	-	-	1,12	1,12	-	-	2,86	2,86	-	-	0,08	0,08	-	-	
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	40	40	135,6	135,6	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	-	-	0,07	0,07	-	-	-	-	24,3	24,3	17,4	17,4	1,25	1,25	86,8	86,8	
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>535</b>	<b>478,6</b>	<b>534,1</b>	<b>14,66</b>	<b>15,86</b>	<b>13,34</b>	<b>15,39</b>	<b>75,6</b>	<b>83,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,4</b>	<b>12,02</b>	<b>12,26</b>	<b>0,72</b>	<b>0,9</b>	<b>141,39</b>	<b>164,46</b>	<b>40,02</b>	<b>44,48</b>	<b>2,83</b>	<b>2,95</b>	<b>265,84</b>	<b>291,60</b>	
<b>Обед</b>																											
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным № 43	80	100	109	136	1,68	2,1	8,08	10,1	7,44	9,3	-	-	0,032	0,04	20,5	25,6	3,6	4,5	44,8	56	16,8	21	0,64	0,8	34,4	43	

Суп с рыбными консервами № 142	200	250	133,8	167,25	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	12	15	0,08	0,10	7,29	9,11	-	-	36,24	45,30	37,88	47,35	1,01	1,26	14,1,22	176,53
Котлета рубленая из птицы № 498	80	100	238	298	11,3	14,2	16,2	20,2	11,7	14,6	-	-	0,056	0,076	0,296	0,37	-	-	16,6	20,8	17,1	21,4	1,35	1,68	-	-
Пюре из гороха № 514	180/5	200/5	252	280	17,1	19	5,27	5,86	34,1	37,9	0,018	0,02	0,36	0,4	-	-	-	-	98,3	109	92,2	102	5,8	6,44	27,5	305
Напиток из плодов шиповника № 705	200	200	126	126	1,2	1,2	-	-	31,6	31,6	0,45	0,45	0,02	0,02	70	70	0,11	0,11	9,44	9,44	5,04	5,04	1,2	1,2	6,15	6,15
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	11,1	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
Фрукты свежие Груша. Пром.	100	100	58	58	0,38	0,38	0,12	0,12	15,46	15,46	6,9	6,9	0,12	0,12	4,2	4,2	0,12	0,12	9	9	7	7	0,17	0,17	11	11
<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>1035</b>	<b>1053,6</b>	<b>1192,65</b>	<b>44,34</b>	<b>51,17</b>	<b>33,19</b>	<b>40,46</b>	<b>145,71</b>	<b>157,14</b>	<b>19,37</b>	<b>22,37</b>	<b>0,94</b>	<b>4,61</b>	<b>102,29</b>	<b>109,28</b>	<b>3,83</b>	<b>16,61</b>	<b>281,34</b>	<b>316,54</b>	<b>228,02</b>	<b>235,79</b>	<b>122,07</b>	<b>130,65</b>	<b>356,45</b>	<b>543,58</b>
<b>Итого за второй день</b>	<b>1430</b>	<b>1570</b>	<b>1532,2</b>	<b>1726,75</b>	<b>59</b>	<b>67,03</b>	<b>46,53</b>	<b>55,85</b>	<b>221,31</b>	<b>240,34</b>	<b>19,51</b>	<b>22,52</b>	<b>1,28</b>	<b>501</b>	<b>114,31</b>	<b>121,54</b>	<b>4,58</b>	<b>17,51</b>	<b>422,73</b>	<b>481,0</b>	<b>268,04</b>	<b>280,19</b>	<b>124,90</b>	<b>133,60</b>	<b>622,29</b>	<b>835,18</b>
<b>День 3</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Запеканка из творога со сгущенным молоком № 366	150/30	150/30	370,5	370,5	8,1	8,1	15,9	15,9	48,15	48,15	0,11	0,11	0,08	0,08	0,35	1,59	1,59	112,6	112,6	23,12	23,12	0,33	0,33	12,3,6	123,6	
Масло сливочное порциями № 1	10	10	66	66	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	-	-	-	-	-	-	60	60	2,4	2,4	-	-	0,02	0,02	3	3
Какао с молоком № 693	200	200	118,6	118,6	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	24,4	24,4	0,056	0,056	1,59	1,59	-	-	152,22	152,22	21,34	21,34	0,48	0,48	12,4,56	124,56
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	40	40	135,6	135,6	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	-	-	0,07	0,07	-	-	-	-	24,3	24,3	17,4	17,4	1,25	1,25	86,8	86,8
Булочка «Веснушка». Пром.	75	75	346	346	7,9	7,9	5,8	5,8	66,1	66,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>1036,7</b>	<b>1036,7</b>	<b>24,72</b>	<b>24,72</b>	<b>33,03</b>	<b>33,03</b>	<b>161,76</b>	<b>161,76</b>	<b>24,51</b>	<b>24,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,94</b>	<b>61,59</b>	<b>61,59</b>	<b>291,52</b>	<b>291,52</b>	<b>61,86</b>	<b>61,86</b>	<b>2,08</b>	<b>2,08</b>	<b>337,96</b>	<b>337,96</b>	
<b>Обед</b>																										
Салат морковь с яблоком № 49	80	100	31,9	39,9	0,848	1,06	0,136	0,17	6,82	8,52	-	-	0,04	0,05	3,5	4,38	0,272	0,34	19,2	24	24,3	30,4	0,84	1,06	35,6	44,5

																						8				
Щи из свежей капусты с картофелем № 124	200	250	70,4	88	1,6	2	3,44	4,3	8	10	0,19	0,24	0,05	0,07	14,4	18,0	0,17	0,22	35,3	44,2	14,2	21,5	1,2	1,6	42,1	53,6
Жаркое по домашнему № 436	200	250	326,6	409,2	9,78	12,23	14,1	17,6	19,88	24,85	0,22	0,28	0,11	0,14	7,17	8,97	0,8	10	17,5	21,88	35,2	44	2,19	2,74	27,8	347,5
Компот из свежих груш № 631	200	200	114,6	114,6	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	-	-	0,012	0,012	0,9	0,9	-	-	14,8	14,8	5,14	5,14	0,952	0,952	4,4	4,4
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>732,50</b>	<b>840,70</b>	<b>18,488</b>	<b>21,55</b>	<b>18,836</b>	23,23	<b>100,68</b>	<b>109,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,54</b>	<b>166,50</b>	<b>33,29</b>	<b>1,25</b>	<b>10,56</b>	<b>153,82</b>	<b>171,91</b>	<b>96,70</b>	<b>153,12</b>	<b>117,09</b>	<b>118,26</b>	<b>427,0</b>	<b>513,93</b>
<b>Итого за третий день</b>	<b>1265</b>	<b>1385</b>	<b>1769,2</b>	<b>1877,4</b>	<b>43,208</b>	<b>46,27</b>	<b>51,866</b>	56,26	<b>262,44</b>	<b>271,11</b>	<b>24,92</b>	<b>25,03</b>	<b>0,69</b>	<b>0,75</b>	<b>168,44</b>	<b>35,23</b>	<b>62,84</b>	<b>72,15</b>	<b>445,34</b>	<b>463,43</b>	<b>158,56</b>	<b>214,98</b>	<b>119,17</b>	<b>120,34</b>	<b>764,96</b>	<b>851,89</b>
<b>День 4</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Суп молочный с макаронными изделиями № 160	250	300	181,50	217,8	7,19	8,63	6,51	7,81	23,55	28,26	38,25	47,2	0,11	0,13	1,14	1,37	-	-	202,03	242,43	30,18	36,22	0,64	0,77	17,248	206,93
Сыр порциями № 3	20	20	72,8	72,8	4,64	4,64	5,9	5,9	-	-	0,05	0,05	0,01	0,01	0,14	0,14	0,12	0,12	176	176	7	7	0,2	0,2	100	100
Чай с лимоном № 686	200	200	62	62	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	-	-	0,04	0,04	2,83	2,83	-	-	114,2	114,2	2,40	2,40	0,36	0,36	4,4	4,4
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	40	40	135,6	135,6	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	-	-	0,07	0,07	-	-	-	-	24,3	24,3	17,4	17,4	1,25	1,25	86,8	86,8
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>451,9</b>	<b>488,2</b>	<b>16,52</b>	<b>17,96</b>	<b>12,97</b>	<b>14,27</b>	<b>68,55</b>	<b>73,26</b>	<b>38,30</b>	<b>47,25</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>4,11</b>	<b>4,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>516,53</b>	<b>556,93</b>	<b>56,98</b>	<b>63,02</b>	<b>2,45</b>	<b>4,38</b>	<b>363,68</b>	<b>398,13</b>
<b>Обед</b>																										
Салат «Бурячок» № 16	60	100	99,2	124	0,96	1,2	8,32	10,4	5,22	6,5	-	-	0,008	0,01	4,4	5,55	3,6	4,5	25,6	32	15,2	19	0,88	1,1	28,8	36
Суп пюре с гренками № 171	200	250	126,4	158	3,2	4	4,88	6,1	17,12	21,4	-	-	0,125	0,15	8,55	10,26	-	-	125,85	151,02	-	-	1,15	1,38	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами № 374	100	100	115	115	10,6	10,6	5,4	5,4	5,6	5,6	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	1,48	1,48	41,37	41,37	45,2	45,2	0,62	0,62	17,5	175

Рис отварной № 511	150	180	205	246	3,69	4,43	6,08	7,29	33,8	40,6	0,045	0,054	0,03	0,036			0,285	0,342	5,1	6,12	22,8	27,4	0,525	0,63	70,8	85
Компот из свежих плодов № 631	200	200	114,6	114,6	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	-	-	0,012	0,012	0,9	0,9	-	-	14,8	14,8	5,14	5,14	0,952	0,952	4,4	4,4
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
Фрукты свежие Апельсин. Пром.	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	8	8	0,04	0,04	60	60	0,2	0,2	-	-	13	13	0,3	0,3	17	17
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>1020</b>	<b>861,20</b>	<b>983,05</b>	<b>29,82</b>	<b>34,92</b>	<b>30,63</b>	<b>37,64</b>	<b>113,91</b>	<b>122,51</b>	<b>5,04</b>	<b>5,05</b>	<b>0,741</b>	<b>1,076</b>	<b>41,39</b>	<b>85,80</b>	<b>7,69</b>	<b>9,536</b>	<b>547,22</b>	<b>579,95</b>	<b>157,11</b>	<b>175,34</b>	<b>117,89</b>	<b>118,66</b>	<b>401,89</b>	<b>473,53</b>
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1390</b>	<b>1580</b>	<b>1339,80</b>	<b>1471,25</b>	<b>46,34</b>	<b>52,88</b>	<b>43,60</b>	<b>51,91</b>	<b>182,46</b>	<b>197,77</b>	<b>43,34</b>	<b>52,30</b>	<b>0,971</b>	<b>1,326</b>	<b>45,50</b>	<b>90,14</b>	<b>7,81</b>	<b>9,776</b>	<b>1063,75</b>	<b>1036,88</b>	<b>214,09</b>	<b>238,36</b>	<b>120,34</b>	<b>123,04</b>	<b>765,37</b>	<b>871,66</b>
<b>День 5</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Сырники с морковью молоком сгущенным № 360	170/30	170/30	444	444	17,7	17,7	16,8	16,8	55,6	55,6	0,68	0,68	0,19	0,19	1,36	1,36	2,7	2,7	292	292	45,8	45,8	1,14	1,14	299	299
Масло сливочное порциями № 1	10	10	66	66	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	-	-	-	-	-	-	60	60	2,4	2,4	-	-	0,02	0,02	3	3
Какао с молоком № 693	200	200	118,6	118,6	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	24,4	24,4	0,056	0,056	1,59	1,59	-	-	152,22	152,22	21,34	21,34	0,48	0,48	124,56	124,56
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	40	40	135,6	135,6	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	-	-	0,07	0,07	-	-	-	-	24,3	24,3	17,4	17,4	1,25	1,25	86,8	86,8
Булочка «Детская». Пром.	80	80	337	337	3,8	3,8	6,7	6,7	64,6	64,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>530</b>	<b>1101,20</b>	<b>1101,20</b>	<b>30,22</b>	<b>30,22</b>	<b>34,83</b>	<b>34,83</b>	<b>167,71</b>	<b>167,71</b>	<b>25,08</b>	<b>25,08</b>	<b>0,316</b>	<b>0,316</b>	<b>2,95</b>	<b>2,95</b>	<b>62,70</b>	<b>62,70</b>	<b>470,92</b>	<b>470,92</b>	<b>89,54</b>	<b>84,54</b>	<b>2,89</b>	<b>2,89</b>	<b>513,36</b>	<b>513,36</b>
<b>Обед</b>																										
Салат «Витаминный» из белокочанной капусты № 8	80	100	109	136	1,68	2,1	8,08	10,1	7,44	9,3	-	-	0,032	0,04	20,5	25,6	3,6	4,5	44,8	56	16,8	21	0,64	0,8	34,4	43
Суп картофельный с горохом № 139	200	250	133,6	167	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	0,19	0,24	0,08	0,10	6,72	8,41	0,68	0,210	14,74	18,43	17,61	22,02	0,4	0,6	47,29	59,12

Котлета из говядины № 451	80	100	183	229	11,8	14,7	10,05	13,2	10,1	12,6	-	-	0,048	0,06	0,208	0,26	-	-	25,2	31,5	20,8	26	1,08	1,35	-	-
Макароны отварные № 332	150	180	156	188	5,66	6,79	0,675	0,81	31,9	38,3	-	-	0,06	0,072	-	-	0,78	0,936	11,2	13,4	8,63	10,4	0,855	1,03	37,2	44,6
Соус томатный № 587	30	50	19,4	32,4	0,435	0,725	0,726	1,21	2,78	4,64	0,006	0,01	0,006	0,01	0,081	1,34	0,804	0,135	2,94	4,9	4,14	6,9	0,171	0,285	8,04	13,4
Сок фруктовый. Пром.	200	200	105,6	105,6	1	1	-	-	25,4	25,4	8	8	0,04	0,04	60	60	0,2	0,2	-	-	13	13	0,3	0,3	17	17
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>860</b>	<b>985,60</b>	<b>1047</b>	<b>31,065</b>	<b>369,05</b>	<b>252,01</b>	<b>31,60</b>	<b>128,78</b>	<b>144,67</b>	<b>8,196</b>	<b>8,25</b>	<b>0,526</b>	<b>0,582</b>	<b>92,009</b>	<b>95,61</b>	<b>6,064</b>	<b>5,981</b>	<b>165,84</b>	<b>191,23</b>	<b>132,95</b>	<b>151,32</b>	<b>115,34</b>	<b>116,26</b>	<b>210,83</b>	<b>235,02</b>
<b>Итого за пятый день</b>	<b>1350</b>	<b>1390</b>	<b>1996,80</b>	<b>2148,20</b>	<b>61,285</b>	<b>399,24</b>	<b>286,84</b>	<b>66,43</b>	<b>296,49</b>	<b>312,38</b>	<b>33,76</b>	<b>33,33</b>	<b>0,842</b>	<b>0,898</b>	<b>94,959</b>	<b>98,56</b>	<b>68,764</b>	<b>68,681</b>	<b>636,76</b>	<b>662,15</b>	<b>217,49</b>	<b>235,86</b>	<b>118,23</b>	<b>119,15</b>	<b>724,19</b>	<b>748,38</b>
<b>День 6</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Омлет натуральный № 187	200	200	386	386	18,6	18,6	33,1	33,1	3,52	3,52	0,44	0,44	0,14	0,14	0,34	0,34	1	1	137	137	21,5	21,5	3,52	3,52	301	301
Йогурт питьевой. Пром.	200	200	174	174	10	10	6,4	6,4	17	17	0,04	0,04	0,06	0,06	1,2	1,2	-	-	238	238	28	28	0,2	0,2	182	182
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	25	25	84,75	84,75	2,85	2,85	0,34	0,34	18,63	18,63	-	-	0,05	0,05	-	-	-	-	15,19	15,19	10,88	10,88	0,79	0,79	54,25	54,25
Коржик. Пром	75	75	288	288	4,79	4,79	8,76	8,76	47,55	47,55	-	-	0,06	0,06	0,009	0,009	-	-	18,98	18,98	-	-	0,65	0,65	-	-
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>932,75</b>	<b>932,75</b>	<b>36,24</b>	<b>36,24</b>	<b>48,60</b>	<b>48,60</b>	<b>86,70</b>	<b>86,70</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>1,549</b>	<b>1,549</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>409,17</b>	<b>409,17</b>	<b>60,38</b>	<b>60,38</b>	<b>5,16</b>	<b>5,16</b>	<b>537,25</b>	<b>537,25</b>
<b>Обед</b>																										
Салат морковный с изюмом № 49	80	100	76,2	95,3	1,01	1,26	0,104	0,13	17,8	22,3	-	-	0,048	0,06	3,22	4,03	0,28	0,36	3,22	31,7	26,7	33,4	0,728	0,91	44,8	56
Борщ со сметаной № 110	200/10	250/10	84,8	106	1,6	2	4,16	5,2	10,48	13,1	-	-	0,04	0,05	6,54	8,18	-	-	40,48	50,6	-	-	0,92	1,15	-	-

Печень тушенная в соусе № 439	80	100	149	187	13,7	17,2	9,74	12,2	1,66	2,08	-	-	0,168	0,21	8,78	11	-	-	7,18	8,97	14,6	18,2	5,22	6,52	-	-
Макароны отварные № 332	150	180	156	188	5,66	6,79	0,675	0,81	31,9	38,3	-	-	0,06	0,072	-	-	0,78	0,936	11,2	13,4	8,63	10,4	0,855	1,03	37,2	44,6
Компот из сухофруктов № 639	200	200	132,8	132,8	0,662	0,662	0,09	0,09	32,01	32,01	-	-	0,016	0,016	0,73	0,73	-	-	32,48	32,48	17,46	17,46	0,698	0,698	23,44	23,44
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>920</b>	<b>787,80</b>	<b>898,10</b>	<b>28,73</b>	<b>34,01</b>	<b>15,764</b>	<b>19,43</b>	<b>132,04</b>	<b>145,98</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,592</b>	<b>0,668</b>	<b>19,27</b>	<b>23,94</b>	<b>1,06</b>	<b>1,296</b>	<b>161,56</b>	<b>204,15</b>	<b>119,39</b>	<b>131,46</b>	<b>120,321</b>	<b>122,208</b>	<b>172,34</b>	<b>190,94</b>
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1300</b>	<b>1420</b>	<b>1720,55</b>	<b>1830,85</b>	<b>64,97</b>	<b>70,25</b>	<b>64,364</b>	<b>68,03</b>	<b>218,74</b>	<b>232,68</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>0,902</b>	<b>0,978</b>	<b>20,819</b>	<b>25,489</b>	<b>2,06</b>	<b>2,296</b>	<b>570,73</b>	<b>613,32</b>	<b>179,77</b>	<b>191,84</b>	<b>125,481</b>	<b>127,368</b>	<b>70,959</b>	<b>728,19</b>
<b>День 7</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Каша рисовая № 297	200	200	229	229	5,54	5,54	8,62	8,62	32,4	32,4	0,06	0,06	0,06	0,06	1,54	1,54	0,18	0,18	143	143	31,6	31,6	0,44	0,44	152	152
Чай с молоком № 945	200	200	63	63	1,4	1,4	1,4	1,4	11,2	11,2	0,08	0,08	0,02	0,02	0,26	0,26	-	-	33	33	10,5	10,5	0,4	0,4	67,5	67,5
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	25	25	84,75	84,75	2,85	2,85	0,34	0,34	18,63	18,63	-	-	0,05	0,05	-	-	-	-	15,19	15,19	10,88	10,88	0,79	0,79	54,25	54,25
Коржик. Пром.	75	75	288	288	4,79	4,79	8,76	8,76	47,55	47,55	-	-	0,06	0,06	0,009	0,009	-	-	18,98	18,98	-	-	0,65	0,65	-	-
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>664,75</b>	<b>664,75</b>	<b>14,58</b>	<b>14,58</b>	<b>19,12</b>	<b>19,12</b>	<b>109,78</b>	<b>109,78</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>1,809</b>	<b>1,809</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>210,17</b>	<b>210,17</b>	<b>52,98</b>	<b>52,98</b>	<b>2,28</b>	<b>2,28</b>	<b>27,375</b>	<b>273,75</b>
<b>Обед</b>																										
Салат из свеклы с яблоком № 51	60	100	62,3	104	0,654	1,09	3,65	6,08	6,72	11,2	-	-	0,012	0,02	3,86	6,44	6,36	10,6	17,6	29,3	10,1	16,8	0,888	1,48	19,1	31,8
Азу из курицы № 438	150	200	237,06	316,08	24,59	32,78	12,66	16,88	5,27	7,02	0,03	0,04	0,15	0,2	1,5	2	0,29	0,38	36,57	48,76	44,87	59,82	4,19	5,58	28,95	386,60

Суп крестьянский с крупой № 134	200	250	98,9	124	1,78	2,23	4,9	6,13	11,9	4,19	0,04	0,05	0,04	0,05	7	8,75	-	-	28,4	35,5	13,4	16,8	0,6	0,75	36,2	45,3
Напиток клюквенный № 700	200	200	119,14	119,14	0,52	0,52	0,18	0,18	28,86	28,86	-	-	0,01	0,01	27,60	27,60	-	-	23,70	23,70	13,40	13,40	0,71	0,71	-	-
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	11,1	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
Фрукты свежие Банан. Пром.	100	100	96	96	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	0,02	0,02	0,04	0,04	10	10	0,4	0,4	8	8	42	42	0,6	0,6	28	28
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>930</b>	<b>802,4</b>	<b>948,22</b>	<b>35,144</b>	<b>44,22</b>	<b>22,89</b>	<b>30,77</b>	<b>111,85</b>	<b>110,37</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,512</b>	<b>0,58</b>	<b>49,96</b>	<b>54,79</b>	<b>7,05</b>	<b>11,38</b>	<b>181,27</b>	<b>212,26</b>	<b>175,77</b>	<b>200,82</b>	<b>118,888</b>	<b>121,02</b>	<b>440,15</b>	<b>558,6</b>
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1290</b>	<b>1430</b>	<b>1467,15</b>	<b>1612,97</b>	<b>497,24</b>	<b>58,80</b>	<b>42,01</b>	<b>49,89</b>	<b>221,63</b>	<b>220,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,702</b>	<b>0,77</b>	<b>51,769</b>	<b>56,599</b>	<b>7,23</b>	<b>11,56</b>	<b>391,44</b>	<b>422,43</b>	<b>228,75</b>	<b>253,8</b>	<b>121,168</b>	<b>123,30</b>	<b>713,9</b>	<b>832,35</b>
<b>День 8</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Пудинг из творога запеченным со сгущенным молоком № 362	150/20	150/20	387	387	20,7	20,7	19,7	19,7	31,7	31,7	0,105	0,105	0,105	0,105	0,3	0,3	0,75	0,75	229	229	33	33	1,4	1,4	28,1	281
Масло сливочное порциями № 1	10	10	66	66	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	-	-	-	-	-	-	60	60	2,4	2,4	-	-	0,02	0,02	3	3
Кофейный напиток № 692	200	200	152	152	2,5	2,5	3,6	3,6	28,7	28,7	-	-	0,07	0,07	4,5	4,5	-	-	53,9	53,9	51	51	2,5	2,5	33,7	33,7
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	40	40	135,6	135,6	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	-	-	0,07	0,07	-	-	-	-	24,3	24,3	17,4	17,4	1,25	1,25	86,8	86,8
Булочка. Пром.	80	80	337	337	3,8	3,8	6,7	6,7	64,6	64,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>1077,6</b>	<b>1077,6</b>	<b>31,64</b>	<b>31,64</b>	<b>37,79</b>	<b>37,79</b>	<b>154,93</b>	<b>154,93</b>	<b>0,105</b>	<b>0,105</b>	<b>0,245</b>	<b>0,245</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>60,75</b>	<b>60,75</b>	<b>309,6</b>	<b>309,6</b>	<b>101,4</b>	<b>101,4</b>	<b>5,17</b>	<b>5,17</b>	<b>404,5</b>	<b>404,5</b>
<b>Обед</b>																										
Салат картофельный с зеленым горошком № 19	100	100	154	154	3,1	3,1	11,4	11,4	9,8	9,8	0,03	0,03	0,08	0,08	10,2	10,2	4,6	4,6	18	18	18	18	0,9	0,9	66	66



Плов из птицы № 492	200	250	342	427	15,2	19,1	15,1	18,9	36,1	45,1	-	-	0,02	0,02	1,24	1,55	5,14	6,43	31,4	39,3	29,5	36,9	1,24	1,55	12,7	158
Суп картофельный с рыбой № 150	200	250	142	178	7,34	9,17	0,66	0,82	6,36	7,95	-	-	0,04	0,00	6,80	8,50	-	-	12,5	15,6	-	-	0,48	0,61	-	-
Компот из свежих яблок № 631	200	200	114,6	114,6	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	-	-	0,01	0,01	0,9	0,9	-	-	14,8	14,8	5,14	5,14	0,95	0,95	4,4	4,4
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	11,1	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>880</b>	<b>874,8</b>	<b>978,6</b>	<b>31,9</b>	<b>37,6</b>	<b>28,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,24</b>	<b>128,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>19,144</b>	<b>21,156</b>	<b>9,74</b>	<b>11,03</b>	<b>143,71</b>	<b>154,74</b>	<b>104,64</b>	<b>112,04</b>	<b>115,47</b>	<b>115,912</b>	<b>26,43</b>	<b>295,3</b>
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1280</b>	<b>1380</b>	<b>1952,4</b>	<b>2056,2</b>	<b>63,54</b>	<b>69,275</b>	<b>66,11</b>	<b>70,07</b>	<b>273,17</b>	<b>283,76</b>	<b>0,135</b>	<b>0,135</b>	<b>0,665</b>	<b>0,628</b>	<b>23,944</b>	<b>25,956</b>	<b>70,49</b>	<b>71,78</b>	<b>453,31</b>	<b>464,34</b>	<b>206,04</b>	<b>213,44</b>	<b>120,64</b>	<b>121,082</b>	<b>66,88</b>	<b>699,8</b>
<b>День 9</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Каша пшеничная № 297	200	200	284	284	7,8	7,8	9,46	9,46	35,8	35,8	0,06	0,06	2	2	1,46	1,46	0,16	0,16	145	145	43	43	1,2	1,2	19,3	193
Бутерброд с повидлом № 2	40	40	118	118	1,2	1,2	3,1	3,1	21,0	21,0	0,19	0,19	0,23	0,23	0,53	0,53	-	-	409,38	409,38	24,79	24,79	1,75	1,75	18,3	183,17
Кипяченое молоко № 697	200	200	106	106	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	0,04	0,04	0,08	0,08	2,6	2,6	-	-	240	240	28	28	0,2	0,2	18,0	180
Булочка. Пром.	60	60	170	170	4,1	4,1	4,07	4,07	27,8	27,8	-	-	0,04	0,04	0,04	0,04	-	-	24,66	24,66	-	-	0,43	0,43	-	-
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>678</b>	<b>678</b>	<b>18,9</b>	<b>18,9</b>	<b>21,63</b>	<b>21,63</b>	<b>94,2</b>	<b>94,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>2,35</b>	<b>2,35</b>	<b>4,63</b>	<b>4,63</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>819,04</b>	<b>819,04</b>	<b>95,79</b>	<b>95,79</b>	<b>3,58</b>	<b>3,58</b>	<b>55,617</b>	<b>556,17</b>
<b>Обед</b>																										
Салат морковный с курагой № 2	60	100	40,8	68	0,96	1,6	0,06	0,1	9,06	15,1	-	-	0,03	0,06	2,16	3,6	0,24	0,4	25,8	43	24	40	0,48	0,8	34,2	57
Рассольник ленинградский №132	200/10	250/10	104,2	130,25	4,75	5,93	4,66	5,83	9,59	11,98	-	-	0,08	0,09	6,71	8,38	-	-	23,32	29,15	19,35	24,18	0,75	0,93	45,39	56,73
Рыба жаренная № 377	80	100	170	213	13,8	17,2	11,4	14,2	3,2	4	0,04	0,05	0,04	0,05	1,48	1,85	3,71	4,64	52,3	65,4	16,2	20,3	0,67	0,84	14,1	177

Картофельное пюре № 520	150	180	137	165	3,03	3,67	4,8	5,76	20,4	24,5	-	-	0,135	0,62	18,2	21,8	0,18	0,216	37	44,4	27,8	33,3	1,01	1,21	86,6	104
Компот из кураги № 638	200	200	114,8	114,8	0,78	0,78	0,046	0,046	27,63	27,63	-	-	0,016	0,016	0,6	0,6	-	-	32,32	32,32	17,56	17,56	0,48	0,48	21,9	21,9
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
Фрукты свежие Яблоко. Пром.	100	100	47	47	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	5	5	0,03	0,03	10	10	0,2	0,2	278	278	9	9	2,2	2,2	11	11
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>1010</b>	<b>833,8</b>	<b>933,6</b>	<b>25,61</b>	<b>27,79</b>	<b>17,78</b>	<b>20,25</b>	<b>139,66</b>	<b>156,78</b>	<b>8,085</b>	<b>8,094</b>	<b>0,523</b>	<b>0,578</b>	<b>71,61</b>	<b>74,76</b>	<b>2,205</b>	<b>2,422</b>	<b>279,92</b>	<b>323,31</b>	<b>162,14</b>	<b>182,74</b>	<b>115,927</b>	<b>116,582</b>	<b>368,3</b>	<b>405,3</b>
<b>Итого за девятый день</b>	<b>1390</b>	<b>1510</b>	<b>1511,8</b>	<b>1611,6</b>	<b>44,51</b>	<b>46,69</b>	<b>39,41</b>	<b>41,88</b>	<b>233,86</b>	<b>250,98</b>	<b>8,375</b>	<b>8,384</b>	<b>2,873</b>	<b>2,928</b>	<b>76,24</b>	<b>79,39</b>	<b>2,365</b>	<b>2,582</b>	<b>1098,96</b>	<b>1142,35</b>	<b>257,93</b>	<b>278,53</b>	<b>119,507</b>	<b>120,162</b>	<b>924,47</b>	<b>961,47</b>
<b>День 10</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Запеканка из творога со сгущенным молоком № 366	150/30	150/30	370,5	370,5	8,1	8,1	15,9	15,9	48,15	48,15	0,11	0,11	0,08	0,08	0,35	0,35	1,59	1,59	112,6	112,6	23,12	23,12	0,33	0,33	123,6	123,6
Какао с молоком № 693	200	200	118,6	118,6	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	24,4	24,4	0,056	0,056	1,59	1,59	-	-	152,22	152,22	21,34	21,34	0,48	0,48	124,56	124,56
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	25	25	84,75	84,75	2,85	2,85	0,34	0,34	18,63	18,63	-	-	0,05	0,05	-	-	-	-	15,19	15,19	10,88	10,88	0,79	0,79	54,25	54,25
Булочка с повидлом. Пром.	100	100	320	320	6,6	6,6	14,4	14,4	41,1	41,1	-	-	0,16	0,16	0,04	0,04	4,71	4,71	21,3	21,3	28,2	28,2	1,39	1,39	76,8	76,8
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>893,85</b>	<b>893,85</b>	<b>21,63</b>	<b>21,63</b>	<b>34,18</b>	<b>34,18</b>	<b>451,35</b>	<b>125,46</b>	<b>24,51</b>	<b>24,51</b>	<b>0,346</b>	<b>0,346</b>	<b>1,98</b>	<b>1,98</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>	<b>301,31</b>	<b>301,31</b>	<b>83,54</b>	<b>83,54</b>	<b>2,99</b>	<b>2,99</b>	<b>379,21</b>	<b>379,21</b>
<b>Обед</b>																										
Салат из свеклы с сыром № 17	80	100	118	148	2,24	2,8	9,68	12,1	5,68	7,1	0,08	0,01	0,016	0,02	4,4	5,5	3,6	4,5	74,2	89	15,2	19	0,96	1,2	65,6	82
Суп картофельный с крупой № 138	200	250	83,60	104,50	2,14	2,68	2,24	2,80	13,71	17,14	-	-	0,09	0,11	6,60	8,25	-	-	20,88	26,10	22,80	28,50	1,04	1,30	66,15	82,65
Капуста тушенная № 534	150	180	94,5	113	5,55	6,66	5,4	6,48	5,85	7,02	0,04	0,054	0,06	0,072	25,5	30,6	1,05	1,26	91,5	110	36	43,2	1,5	1,8	83,5	99

										5																
Котлета богатырская № 60	80	100	203,20	254	14,24	17,89	10,18	12,73	13,66	17,08	0,008	0,01	0,10	0,13	-	-	0,64	0,8	64	80	23,84	29,8	1,53	1,91	70,4	88
Кисель из концентрата+витамин С № 648	200	200	49,6	49,6	-	-	-	-	11,14	11,14	-	-	-	-	-	-	-	-	17,7	17,7	0,06	0,06	-	-		
Хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов. Пром.	50	50	127	127	4,1	4,1	0,8	0,8	25,1	25,1	-	-	0,15	0,15	-	-	-	-	47	47	38	38	111	111	1,9	1,9
Хлеб ржаной. Пром.	30	30	62	62	2	2	0,2	0,2	13	13	-	-	0,11	0,11	-	-	-	-	20	20	14	14	0,9	0,9	65	65
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>910</b>	<b>737,9</b>	<b>858,1</b>	<b>30,27</b>	<b>36,13</b>	<b>28,5</b>	<b>35,11</b>	<b>88,14</b>	<b>97,58</b>	<b>0,133</b>	<b>0,074</b>	<b>0,872</b>	<b>0,592</b>	<b>36,5</b>	<b>44,35</b>	<b>5,29</b>	<b>6,56</b>	<b>335,28</b>	<b>389,80</b>	<b>149,9</b>	<b>172,56</b>	<b>116,93</b>	<b>118,11</b>	<b>352,52</b>	<b>418,55</b>
<b>Итого за десятый день</b>	<b>1295</b>	<b>1415</b>	<b>1631,75</b>	<b>1751,95</b>	<b>51,9</b>	<b>57,76</b>	<b>62,68</b>	<b>69,29</b>	<b>539,49</b>	<b>223,04</b>	<b>24,643</b>	<b>24,584</b>	<b>1,218</b>	<b>0,938</b>	<b>38,48</b>	<b>46,33</b>	<b>11,59</b>	<b>12,86</b>	<b>636,59</b>	<b>691,11</b>	<b>233,44</b>	<b>256,10</b>	<b>119,92</b>	<b>121,10</b>	<b>731,73</b>	<b>797,76</b>