

	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			19,41	45,12	147,91	1076,80	1.631	7.73	3.3	11.1	98.822	182.304	167.04	4.142
		ОБЕД													
	Суп пшеничный с консервами в масле	250	88	10,12	2,60	16,65	130,70	0,203	11,5	0,017		35,581	104,665	22,393	1,112
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15,00	61,54								
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Печенье весов.	30		2,25	5,55	20,10	139,50	0,12	-	-		109	14	80	1,9
	Груша	2000		0,78	30,22	0,80	118,00								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			23,22	41,46	148,25	903,37	0.398	11.5	0.017	-	162,703	167,549	124,233	3,688
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,63	86,58	296,16	1980,17	2,029	19,23	3,317	11,1	261,525	349,853	291,273	7,83
		Второй день													
		завтрак													
2.	Каша рассыпчатая гречневая с куриным бедром	200/100	302	47,00	14,26	69,94	675,00	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
	Компот из св\яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0.004	1.659	-		7.956	5.99	2.632	0.534
	Хлеб ржаной	60	878	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432

	Хлеб пшеничный	100	879	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Пряники вес.	60		3,36	3,00	45,78	210,00	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			61,40	20,33	239,18	1450,63	0,381	3.758	-	0.67	63.698	314.204	168.702	6.68
								ОБЕД							
	Щи с курицей	250	87\46	6,37	2,15	21,13	101,63	0,07	10,79	-	-	48,71	102,28	1,65	0,50
	Печенье вес.	60	1	4,50	11,10	40,20	279,00	0,04	-	0,2	-	43,84	104	22	0,5
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11,1		2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Салат из свеж. овощей	150		11,65	10,73	11,70	149,93	0,032	17,073	-		37,57	27,838	8,45	0,162
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			32,59	27,07	184,53	1045,73	0,817	27.893	0,2	11,1	148.242	285.802	55.34	2.068
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			95,89	56,30	432,41	2618,86	1,198	31.651	0,2	11,77	211.94	600.006	224.042	8.748

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

3.	Рис отварной с рыбой (тушеная)	200/100	т\к	16,88	12,00	62,06	424,56	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Салат из свеж. овощей (помидор, огурец)	100	ТК	7,76	7,15	7,80	99,25	0,06	22,4	1	3,5	18,2	28,6	18,6	0,9
	Кофейный напиток	200	376	4,50	5,04	21,96	151,52	-	0,03	-	11,1		2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194

	Печенье вес	30	-	2,25	5,55	20,10	139,50	0.12	-	-		109	14	80	1.9
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			41,39	32,81	208,42	1268,46	0.285	22.43	1	14.88	146.692	155.234	138.18	4.236
ОБЕД															
	Суп вермишелевый с курицей	250	95	6,37	2,13	21,13	129,35	0.06	3.51	-	-	66.63	232.72	10.86	0.07
	Кисель	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200	0.4	0,78	30,22	0,80	118,00	10	-	0.2	16	11	9	2.2	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			17,15	35,42	136,13	771,06	0.515	6.333	0.004	-	115.547	309.564	42.1	2.138
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,11	63,21	337,59	1949,54	0.8	28.763	1.004	14.88	262.239	464,798	180.28	6.374
Четвертый день															
ЗАВТРАК															
	Макароны с поджаркой(куриным филе)	200/100	302	43,96	33,67	78,80	794,04	0.11	0.18	13.65	3.05	17.96	101.55	16.08	1.09
	Творог с наполнителем (сухофрукты)	100		16,00	9,00	2,00	153,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель концентрат	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194

	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			69,96	45,74	195	1470,75	0.219	11.58	13.654	3.25	61.882	170.034	48.52	4.116	
ОБЕД																
	Суп гороховый с курицей	250	111\4	6,75	5,50	32,25	205,13	0.01	0.425	-	-	11.05	24..2	4.42	0.173	
	Компот из яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0,004	1,659	-		7,956	5,99	2,632	0,534	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194	
	Печенье вес.	60		2,25	5,55	20,10	139,50	-	-	-		24	91	18	16	
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118,00									
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			20,82	44,34	176,61	1028,26	0.179	2.084	-	-	61.128	170.074	46.492	17.333	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			90,78	90,08	371,61	2499,01	0.398	13.664	13.654	3.25	123.01	340.108	95.012	21.449	
Пятый день																
ЗАВТРАК																
5.	Картофельное пюре с котлетой	200/100	ТК	19,60	22,80	26,37	389,07	0.14	0.2	-	2.25	13.44	104.3	16.04	1.7	
	Овощи свеж. огурец	100	71	0,80	0,10	2,70	14,00	0.012	2.1	-	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36	
	Чай с лимоном	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			30,47	25,99	140,57	918,24	0.243	3.753	-	2.31	77.457	189.744	55.48	4.208	

ОБЕД

	Суп рисовый с тушенкой	250	98	4,35	0,68	18,15	96,08	0.003	2.36	1434.36	-	12.16	-	9.28	0.20
	Какао с молоком	200	382	6,20	6,40	22,36	171,84	0.056	1.588	0.0244	-	152.2	124.56	21.34	0.478
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Пряник вес.	60		3,36	3,00	45,78	210,00	0,04	-	-		6,6	24	4,2	0,57
	Мандарин	150		0,06	11,19	0,19	44,00								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			21.796	25.39	134.68	704.922	0.184	18.688	1434.3844	-	214.882	214.434	66.26	2.184
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			35.412	35.63	200.768	1144.242	0.427	22.441	1434.3844	2.31	292.339	404.178	121.74	6.392

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

6.	Каша молочная пшеничная	250	154	5,10	8,23	43,27	267,53	1.5	0.3	3.1	-	1.5	-	4.8	2.5
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Сыр	30		78,0	80,40	0,0	66,00	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2

	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			93,17	91,72	154,77	848,70	1.645	10.33	3.3	11.3	79.462	166.684	59.04	6.106
ОБЕД															
	Суп рисовый с тушенкой	250	88	4,35	0,67	18,15	96,07	0.203	11.5	0.017	-	35.581	104.665	22.393	1.112
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60		2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0.432
	Хлеб пшеничный	100		7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0.194
	Сухари вес.	60		5,94	5,04	48,18	260,40	0.01	7.4	-		3.53	2.62	11.7	0.56
	Салат из свеж.капусты	150		30,83	17,67	10,03	212,67								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			2.694	3.508	86.366	324.465	0.288	18.93	0.017	11.1	57.233	158.959	57.333	2.578
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			6.68	11.828	164.256	728.817	1.933	29.26	3.317	22.4	136.695	325.643	116.373	8.684

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

7.	Гречка с поджаркой (куриное филе)	200/100	11	236,51	26,76	69,94	675,00	0.04	1.38	-	3.48	24.36	150.95	22.92	2.3
	Кисель	200	ТК	0,00	0,00	17,40	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0.432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0.194
	Печенье овсяное	30		2,25	5,55	20,10	139,50	0,04	-	-		6,6	24	4,2	0.57
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			3.314	30.27	112.98	915.652	915.811	2.78	0.004	3.48	58.882	232.434	50.56	3.696

	Суп вермишелевый с тушеной	250	95	6,37	2,13	21,13	129,35	0,057	3.507	-	-	66.632	23.715	10.855	0.074
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	
	Апельсин	200		1,88	23,50	0,24	94,00	0.004	10	0.12	0.4	8	28	42	600
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			8.41	4.817	72.126	436.362	0.136	10.03	0.12	11.5	92.754	103.399	76.095	60.354
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			11.742	35.087	185.106	1352.014	915.947	12.81	0.124	14.98	145.636	335.833	811.51	64.05

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

8.	Макароны с поджаркой (куриное филе)	200/100	302	41,21	31,56	73,88	481,73	0.11	0.18	13.65	3.05	17.96	101.55	16.08	1.09
	Салат из свеклы	100		2,77	11,82	12,50	241,67								
	Кофейный напиток	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			53,98	46,45	200,58	1247,11	0.309	1.58	13.654	3.05	154.882	173.034	119.52	1.09

ОБЕД

	Суп гороховый с тушенкой	250	98/46	6,75	5,50	32,25	205,50	8,6	0,03	2,36	1434,36		12,16	-	
	Салат из св.капусты и моркови	100	13	30,83	17,67	10,03	212,67	0,022	5,691	-		23,768	18,144	5,343	0,246
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118,00	0,016	1,423	-		20,995	19,36	7,8	1,242
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			11.04	8.345	65.761	29.615	8.713	7.174	2.36	1445.46	62.885	108.124	36.383	2.394
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32.656	30.945	228.001	426.745	9.022	8.754	16.014	1448.51	217.767	281.158	155.903	3.484

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

9	Пюре картофельное с куриным бедром	200/100	т\к	16,78	11,96	64,40	433,72	1.83	14.54	-	1.68	14.57	541.8	120.64	
	Свежие овощи	100	71	7,77	7,15	7,80	99,95	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
	Напиток из шиповника	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-	-	9.282	42.108	4.94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-	-	8.84	6.776	16.9	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			34,62	22,2	183,70	1048,84	1.981	25.07	-	13.2	47.692	633.084	324.78	0.54

							ОБЕД								
	Суп пшеничный с консервами в масле	250	88	10,17	2,60	16,65	137,70	0,203	11,5	0,017		35,581	104,665	22,393	1,112
	Сыр	30	1	78,00	8,40	0,00	66,00	0,04	-	0,2		43,84	104	22	
	Какао на молоке	200	496	6,20	6,40	22,36	171,84	0,017	0,232	0,023		134,545		147,426	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282		42,108	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84		6,776	
	Яблоко	200		0,38	0,72	30,50	118,00								
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			4.776	13.691	93.125	512.685	0.351	19.132	0.24	-	267.448	208.665	267.323	1.112
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			63.903	35.39	401.795	2207.577	2.332	44.202	0.24	13.2	315.14	841.749	592.103	1.652

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

10	Плов (рис с куриным филе)	200\100	т\к	6,60	10,17	40,17	185,50	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	12,63
	Какао на молоке	200	382	6,20	6,40	22,36	171,84	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Сухари вес.	30		4,80	2,80	77,70	350,00	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6

	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			13.126	25.64	140.66	878.712	0.341	19.458	0.294	2.87	276.252	382.734	88.41	14.334
		ОБЕД													
	Щи с курицей	250	87	1,67	0,13	13,79	81,30	18.90	14.08	181.8	0.29	66.96	109.8	30.78	0.495
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Яблоко	200		0,38	0,72	30,50	118,00	-	-	-		-	8	-	0.3
	ВСЕГО ЗА ОБЕД			11.986	5.22	137.39	631.652	18.975	14.11	181.8	11.39	85.082	169.484	54.02	1.701
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			25.112	30.86	278.05	1510.364	19.316	33.568	182.094	14.26	361.334	552.218	142.43	16.035

